best seller internacional

quiero morir, pero también comer tteokbokki

conversaciones con mi psiquiatra

baek sehee

TABLA DE CONTENIDO

Página de medio título

Pagina del titulo

Contenido

A los lectores de la edición en inglés

Prólogo

1 ligeramente deprimido

- El dilema del erizo

2 ¿Soy un mentiroso patológico?

- Hoy, como siempre, estoy en el proceso de mejorar

3 Estoy bajo vigilancia constante

- Yo de veinte años al yo de ahora

4 Mi deseo de ser especial no es especial en absoluto

- Una isla

5 Esa maldita autoestima

- No depender de la dependencia

6 ¿Qué debo hacer para conocerme mejor?

- 'Yo', el Ser

7 Regular, juzgar, decepcionarse, irse

- La verdad de aquel día y la verdad de la vida

8 efectos secundarios de los medicamentos

- Significativo incluso en pequeña medida

9 Obsesión por las apariencias y trastorno histriónico de la personalidad

- Yo contradictorio

10 ¿Por qué te gusto? ¿Te seguiré gustando si hago esto? ¿O esto?
Vida
11 No me veo bonita
Muerte libre
12 Fondo de roca
13 Epílogo: Está bien, aquellos que no enfrentan la oscuridad nunca podrán apreciar la luz
14 Nota del psiquiatra:
15 Posdata: Reflexiones sobre la vida después de la terapia
El veneno de la alegría
Volviendo mi mirada
El trabajo de una vida
La cuestión del amor
La soledad es un lugar muy especial
Sufrimiento y consuelo
Una vida sin modificadores
Sueño
Abuela
Mentiras clichés y estúpidas
Mi tia
Mis perros, mi todo
Unión
Una época muy oscura
Ficción
Enterrado y mantenido enterrado
Romanticismo y cinismo
Una nota sobre el autor
Una nota sobre el traductor

La página de derechos de autor

Quiero
morir
pero
quiero
comer
tteokbokki.

i want to die but i want to eat tteokbokki

Baek Sehee

translated from the Korean by
Anton Hur

BLOOMSBURY PUBLISHING
LONDON • OXFORD • NEW YORK • NEW DELHI • SYDNEY

CONTENIDO

A los lectores de la edición en inglés

Prólogo

1 Ligeramente deprimido

2 ¿Soy un mentiroso patológico?

3 Estoy bajo vigilancia constante

4 Mi deseo de ser especial no lo es en absoluto

5 Esa maldita autoestima

6 ¿Qué debo hacer para conocerme mejor?

7 Regular, Juzgar, Decepcionarse, Dejar

8 Efectos secundarios de los medicamentos

9 Obsesión por las apariencias y trastorno histriónico de la personalidad

10 ¿Por qué te gusto? ¿Te seguiré gustando si hago esto? ¿O esto?

11 No me veo bonita

12 Punto mas bajo

13 Epílogo: Está bien, aquellos que no enfrentan la oscuridad nunca podrán apreciar la luz

14 Nota del psiquiatra: de un estado incompleto a otro

15 Posdata: Reflexiones sobre la vida después de la terapia

Una nota sobre el autor

Una nota sobre el traductor

A LOS LECTORES DE LA EDICIÓN INGLESA.

Han pasado cuatro años desde que publiqué *Quiero morir pero quiero comer tteokbokki* . Esta historia tan personal, que una vez me pregunté si alguien se molestaría alguna vez en leer, se ha publicado en siete idiomas asiáticos y ahora está disponible en inglés. Este es un giro fascinante de los acontecimientos, aunque un poco intimidante. Porque a pesar de todos los comentarios positivos que recibí, También hubo tomas críticas. Mi deseo de hablar libremente de mi sufrimiento mental se correspondía con mi deseo de esconderme de todo ello. Dudo que alguna vez pueda volver a ser tan sincero en un libro como lo fui en este.

Espero que encuentres puntos de conexión entre tú y yo en estas páginas. Mi deseo de ser de ayuda y consuelo es tan poderoso como siempre.

Finalmente, deseo dejarles algunas palabras que Me encuentro regresando a cada vez que siento que me debilito. Son de un lector extranjero de género, nacionalidad o apariencia desconocidos (nunca los he conocido), y también son palabras que deseo decirles a ustedes, las personas que leen este libro.

Amo y aprecio tu historia. Y yo soy tu amigo .

Baek Sehee

PRÓLOGO

> 'Si quieres ser feliz, no debes temer las siguientes verdades sino afrontarlas de frente: una, que siempre somos infelices y que nuestra tristeza, sufrimiento y miedo tienen buenas razones para existir. Dos, que no existe una manera real de separar completamente estos sentimientos de nosotros mismos.'
>
> – *Une Parfaite Journée Parfaite* de Martin Page

Este epígrafe es uno de mis escritos favoritos, uno al que vuelvo a menudo. Incluso en mis momentos más insoportablemente deprimidos, podría estar riéndome del chiste de un amigo pero todavía sentir un vacío en mi corazón, y luego sentir un vacío en mi estómago, lo que me haría salir a comer algo de tteokbokki. ¿Qué me pasaba? No estaba mortalmente deprimida, pero tampoco estaba feliz, flotando en algún sentimiento entre los dos. Sufrí más porque No tenía idea de que estos sentimientos contradictorios podían coexistir y coexistían en muchas personas.

¿Por qué somos tan malos para ser honestos acerca de nuestros sentimientos? ¿Es porque estamos tan cansados de vivir? ¿Que no tenemos tiempo para compartirlos? Tenía la necesidad de encontrar otras personas que sintieran lo mismo que yo. Así que decidí, en lugar de vagar sin rumbo en busca de esos otros, ser la persona que *ellos* pudieran buscar: sostenerlos. Levanté la mano y grité: *Estoy aquí* , esperando que alguien me viera saludar, se reconociera en mí y se acercara a mí, para encontrar consuelo en la existencia del otro.

Este libro es un registro de la terapia que recibí para la distimia o trastorno depresivo persistente (un estado de depresión leve y constante). También está lleno de detalles personales y a veces

patéticos, pero he intentado haz que sea algo más que un simple desahogo de mis oscuras emociones. Exploro situaciones específicas de mi vida, buscando las causas fundamentales de mis sentimientos para poder avanzar en una dirección más saludable.

Me pregunto acerca de otros como yo, que parecen totalmente bien por fuera pero se están pudriendo por dentro, donde la podredumbre es este vago estado de no estar bien y no estar devastados al mismo tiempo. El mundo tiende a concentrarse demasiado en lo muy brillante o en lo muy oscuro; Muchos de mis amigos encuentran desconcertante mi tipo de depresión. Pero, ¿cuál es una forma "aceptable" de depresión? ¿Es la depresión en sí algo que *alguna vez podrá* comprenderse plenamente? Al final, mi esperanza es que la gente lea este libro y piense: *No fui la única persona que se sintió así;* o, *ahora veo que la gente vive con esto* .

siempre he pensado que el arte se trata de mover corazones y mentes. El arte me ha dado fe: fe que hoy puede No haber sido perfecto, pero aun así fue un día bastante bueno, o la fe en que incluso después de un largo día deprimido, todavía puedo reírme por algo muy pequeño. También me he dado cuenta de que revelar mi oscuridad es algo tan natural como revelar mi luz. A través de mi práctica muy personal de este arte, espero poder llegar a los corazones de los demás, así como este libro ha llegado a tus manos.

1

LIGERAMENTE DEPRIMIDO

Los signos clásicos como escuchar voces, pensamientos intrusivos y autolesiones no son los únicos signos de depresión. Así como una gripe leve puede hacer que nos duela todo el cuerpo, una depresión leve puede hacer que nos duela toda la mente.

Desde pequeña he sido introvertida y sensible. Los recuerdos son vagos ahora, pero según las anotaciones de mi antiguo diario claramente no era un optimista nato. y me sentía deprimido de vez en cuando. Fue en la secundaria cuando realmente me golpeó la depresión, que afectó mis estudios, me impidió ir a la universidad y comprometió mi futuro. Quizás era un hecho que terminaría deprimido cuando fuera adulto. Pero incluso cuando cambié todas las partes de mi vida que quería cambiar (mi peso, educación, pareja, amigos) todavía estaba deprimida. yo no lo hice Siempre me sentí así, pero entraba y salía de un bajón que era tan inevitable como el mal tiempo. Podría irme a la cama feliz y despertarme triste y hosco. No podía retener la comida cuando estaba estresada y lloraba constantemente cuando estaba enferma. Simplemente cedí ante el hecho de que estaba alguien que estuvo deprimido desde que nació y dejó que mi mundo se volviera cada vez más oscuro.

Mi paranoia hacia los demás empeoró, y mi ansiedad aumentaba con los extraños, pero me volví experta en actuar como si todo estuviera bien. Y durante mucho tiempo seguí esforzándome por ser mejor, creyendo que podía superar mi depresión por mi cuenta. Pero llegó un momento en que fue demasiado difícil de soportar y finalmente decidí buscar ayuda. Estaba nerviosa y asustada, pero

traté de vaciarme de expectativas cuando entré a la consulta. habitación.

Psiquiatra: Entonces, ¿cómo puedo ayudarte?

Yo: Bueno, creo que estoy un poco deprimido. ¿Debería entrar en más detalles?

Psiquiatra: Se lo agradecería.

Yo: (saco mi teléfono y leo la aplicación de notas). Me comparo demasiado con los demás y luego me regaño en consecuencia y tengo baja autoestima.

Psiquiatra: ¿Has pensado cuál es la causa de este comportamiento y la baja autoestima? ¿puede ser?

Yo: Creo que la parte de la autoestima viene de mi educación. Mi madre siempre se quejaba de lo pobres que éramos. Vivíamos en un apartamento de una habitación que era demasiado pequeño para cinco personas, y había otro complejo de apartamentos en nuestro vecindario con el mismo nombre que el nuestro que tenía unidades más grandes. Una vez la madre de un amigo me preguntó en qué complejo vivíamos, en el más pequeño o en el más grande, y eso me hizo sentirme avergonzado de dónde vivíamos y nervioso por revelarlo a otras personas.

Psiquiatra: ¿Hay algo más que recuerde?

Yo: Oh, muchísimo. Es un cliché para expresarlo con palabras, pero mi padre le ganó a mi madre. Ellos Ahora tengo este eufemismo para referirse a ello, "disputas matrimoniales", pero es sólo violencia, ¿no es así? Cuando pienso en mi infancia, mis recuerdos están llenos de mi padre golpeándome mi madre, mis hermanas y yo, destrozando el apartamento y saliendo de casa en mitad de la noche. Llorábamos hasta quedarnos dormidos y por la mañana dejábamos atrás el desorden cuando íbamos a la escuela.

Psiquiatra: ¿Cómo te hizo sentir eso?

Yo: ¿Desesperada? ¿Triste? Sentí que mi familia guardaba secretos que no podía contarle a nadie, secretos que crecían cada vez más. Pensé que tenía que ocultarlo todo. Mi Mi hermana mayor se aseguró de que yo nunca hablara de lo que pasó en casa con personas ajenas a nuestra familia, y me aseguré de que mi hermana menor guardara silencio sobre todo el asunto. Todo lo que pasó en casa fue perjudicial para mi

autoestima, pero ahora me pregunto si mi hermana mayor no tuvo algo que ver en eso también.

Psiquiatra: ¿Te refieres a tu *relación* con tu hermana mayor?

Yo: supongo entonces. El amor de mi hermana era condicional. Si no me iba bien en la escuela, ganaba peso o no me esforzaba en cualquier cosa que hiciera, ella se burlaba y humillaba de mí. Ella es un poco mayor que yo, lo que significaba que su palabra era ley. También había un aspecto monetario porque nos compraba ropa, zapatos y mochilas. Ella nos manipuló con estos sobornos, diciendo que recuperaría todo lo que compró para nosotros si no la escucháramos.

Psiquiatra: ¿Eso te hizo querer huir?

Yo por supuesto. Parecía una relación muy abusiva. Estaba llena de contradicciones. Por ejemplo, *ella* podía quedarse a dormir fuera de casa, pero a mí no me lo permitían. Había ropa que ella no nos dejaba usar. Un montón de cosas así. Pero todo era amor-odio con ella; La odiaba, pero tenía miedo de que se pusiera enojate conmigo y me abandonas.

Psiquiatra: ¿Alguna vez ha intentado distanciarse de esa relación?

Yo: Bueno, después de convertirme en adulta y comenzar a trabajar a tiempo parcial, tomé la decisión de independizarme financieramente de ella, al menos. Lo hice poco a poco.

Psiquiatra: ¿Qué pasa con la independencia mental?

Yo: Eso fue difícil. Los únicos amigos de mi hermana éramos su novio y yo, porque Éramos los únicos que satisfacíamos todos sus caprichos. Una vez me dijo que odiaba pasar tiempo con otras personas y que yo era con quien se sentía más cómoda. Eso me molestó tanto que por primera vez le dije algo. Le dije: 'No me siento nada cómodo contigo. De hecho, me haces sentir muy *incómodo* .

Psiquiatra: ¿ Cuál fue su reacción?

Yo: Ella estaba en shock. Aparentemente, pasó las siguientes noches llorando. Hasta el día de hoy si lo mencionamos ella llora.

Psiquiatra: ¿Cómo te hizo sentir verla reaccionar de esa manera?

Yo: Conmovido, supongo, pero también aliviado. Me sentí liberado. Un poco.

Psiquiatra: ¿Entonces tu autoestima no mejoró después de separarte de tu hermana mayor?

Yo: A veces me siento más seguro de mí mismo, pero creo que en general El estado de ánimo o la depresión continuaron. Como lo que había dependido de mi hermana para transferirlo a mis socios.

Psiquiatra: ¿Y cómo son tus relaciones románticas? ¿Tus socios se acercan a ti primero o eres más proactivo?

Yo: No soy nada proactivo. Si me gusta alguien, sé que pensarán que soy presa fácil y me tratarán horriblemente, por eso ni siquiera me gusta demostrarles que me gusta. He Nunca le dije a nadie que me gustan ni coqueteé con nadie. Mis relaciones son siempre pasivas. Si le gusto a alguien, lo acepto por un tiempo, y si funciona, lo hacemos oficial. Ese es mi patrón.

Psiquiatra: ¿Alguna vez *no se* 'hace oficial'?

Yo: Casi siempre se vuelve oficial. Cuando salgo con alguien, suele ser a largo plazo y termino dependiendo mucho de esa persona. Mis socios me cuidan muy bien. Pero incluso cuando me entienden y me hacen espacio, me siento frustrado. No quiero ser tan dependiente. Quiero ser autosuficiente y estar bien cuando esté solo, pero sigo pensando que eso sería imposible.

Psiquiatra: ¿Qué pasa con tus amistades?

Yo: Cuando era pequeña, me tomaba muy en serio las amistades, como la mayoría de los niños. Pero después de ser intimidado En la escuela primaria y secundaria, creo que cuando llegué a la secundaria desarrollé un miedo a alejarme del rebaño y estaba nervioso por las amistades en general. Ese miedo se reflejó en mis relaciones románticas, y decidí ya no esperar demasiado de amigos o amistades.

Psiquiatra: Ya veo. ¿Consideras satisfactorio tu trabajo?

Yo: Sí. Trabajo en marketing para una editor, administrando sus cuentas de redes sociales. Creo contenido y superviso la exposición, cosas así. El trabajo es divertido y soy una buena persona para ello.

Psiquiatra: ¿Entonces obtienes buenos resultados?

Yo: lo hago. Lo que me hace querer trabajar más duro y, *a* veces, me estresa por obtener mejores resultados.

Psiquiatra: Ya veo. Gracias por ser tan sincero y entrar en tantos detalles. tendríamos hacer algunos exámenes más, pero parece tener tendencia a ser codependiente. Los extremos opuestos de las emociones tienden a ir de la mano, lo que en este caso significa que cuanto más codependiente eres, menos quieres ser. Por ejemplo, cuando eres codependiente de tu pareja, te resientes, pero cuando la abandonas, te sientes ansioso y desamparado. Quizás eres codependiente de tu trabajo. también. Cuando obtienes buenos resultados, te das cuenta de tu valor y te relajas, pero esa satisfacción no desaparece. duran mucho, ese es el problema. Es como si estuvieras corriendo dentro de una rueda de hámster. Intentas salir de tu depresión a través de tus esfuerzos pero fracasas, y este ciclo continuo de intentos y fracasos retroalimenta la depresión original.

Yo: ya veo. (De hecho, estas palabras me consuelan y siento como si algo se estuviera viendo claramente por primera vez).

Psiquiatra: Es necesario salir de este ciclo de fracaso y depresión. Ponte a prueba y haz algo que nunca habías creído posible para ti.

Yo: No sé ni por dónde empezar.

Psiquiatra: Es sólo el comienzo. Puedes empezar con algo pequeño.

Yo: Bueno, también publico cosas falsas sobre mi vida en las redes sociales. No es que pretenda ser feliz, pero publico cosas de libros, paisajes o escritos, mostrando lo bueno que es mi gusto. Estoy tratando de decir: " *Mira qué persona tan profunda y genial soy"* . Y juzgo a otras personas. ¿Pero quién soy yo para juzgarlos? Soy tan extraño, incluso conmigo mismo.

Psiquiatra: Casi parece que quieres convertirte en un robot perfecto. Alguien con estándares absolutos.

Yo: Exacto. cuando eso es Ni siquiera es posible.

Psiquiatra: Esta semana le haré una encuesta (quinientas preguntas sobre personalidad, síntomas y comportamiento) y la usaremos para determinar qué tipo de nuevo desafío podemos ofrecerle para romper su ciclo.

Yo: Está bien.

(Una semana más tarde)

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: Estuve deprimido hasta justo antes del Día de los Caídos, pero me he sentido mejor desde entonces. Allá Fue algo que no te dije la última vez, cuando dijiste que sonaba como si quisiera convertirme en un robot. Tengo esta preocupación obsesiva por no molestar a los demás, desde que comencé a tener altos estándares personales. Por ejemplo, cuando veo a alguien hablando en voz alta en el autobús porque está hablando por teléfono o algo así, me enoja mucho. Lo suficiente como para querer estrangularlos. No es que alguna vez lo haría en realidad hazlo.

Psiquiatra: Debes sentirte culpable por eso.

Yo: lo hago. Me siento muy culpable por sentirme así y por permanecer en silencio. A veces, en el trabajo, el sonido de otra persona tecleando me vuelve loco, y una vez le di la vuelta y dije algo ruidoso. colega para que lo mantenga bajo. Me sentí mejor después de eso.

Psiquiatra: ¿Pero qué clase de persona se sentiría tan mal por no haberle preguntado a alguien? ¿Hacer ruido para estar callado? Una persona que busca deliberadamente formas de torturarse, tal vez. La mayoría de las personas son tímidas, pero la presión autoimpuesta para no ser tímido te hace criticarte a ti mismo, aunque hayas hablado una de cada diez veces.

Yo: Quiero hablar *diez* de cada diez veces.

Psiquiatra: ¿Eso realmente te haría feliz? Porque incluso si lograras hablar diez de cada diez veces, no creo que de repente pienses: ¡ *Mírame, estoy curado!* Por un lado, la reacción que obtengas no será la misma en todas las personas. E incluso cuando puedes aceptar que un extraño está equivocado y debes seguir adelante, todavía te estás haciendo responsable deliberadamente de corregir su comportamiento. A veces lo mejor que puedes hacer con personas que nunca te escucharían Lo primero es evitarlos por completo. Corregir todos los errores con los que nos topamos en el mundo sería una tarea imposible para cualquier persona. Eres sólo una persona, y estás poniendo demasiado peso del mundo sobre ti mismo.

Yo: ¿Por qué soy así?

Psiquiatra: ¿Porque eres una buena persona?

Yo: (No estoy de acuerdo con esta evaluación). Una vez me obligué a tirar basura y hablar. Hablando en voz alta por teléfono mientras caminaba

por la calle, pero no me hizo sentir *bien* . Aunque me sentí un poco más liberado.

Psiquiatra: Si no te hace sentir bien, no te esfuerces por hacerlo.

Yo: Sé que la gente tiene razones complicadas para hacer lo que hace y ser como es, pero me resulta muy difícil de tolerar.

Psiquiatra: Si tenemos la costumbre de juzgar a las personas por Si adoptamos una perspectiva simplista, esa perspectiva eventualmente se volverá contra nosotros mismos. Pero también está bien enfadarse de vez en cuando. Por ejemplo, piensa en una persona que admiras e imagina lo que haría en tal situación. ¿No estarían ellos también enojados? A ellos también les resultaría intolerable esta situación, ¿no? Si la respuesta es sí, entonces permítete enojarte. Creo que tiendes a concentrarte demasiado sobre tus ideales y presionarte pensando: *¡tengo que ser este tipo de persona!* Incluso cuando esos ideales, de hecho, provienen de otra persona y no de sus propios pensamientos y experiencias.

Y como dijiste, la gente es complicada. Pueden parecer perfectos por fuera, pero podrían estar haciendo cosas terribles en la oscuridad. Puedes ponerlos en un pedestal y terminar decepcionados. por ellos. En lugar de decepcionarte, intenta pensar de esta manera: *ellos también son seres humanos que viven y respiran* . Esto te hará más generoso contigo mismo.

Yo: Siempre me considero débil y todos se dan cuenta de lo débil que soy. Que no importa lo intimidante que diga algo, ellos se darán cuenta de mí. Tengo miedo de que la gente me vea como patético.

Psiquiatra: Es porque de tu ansiedad. En el momento en que dices algo, automáticamente piensas: *¿Cómo me verá esta persona? ¿No me dejarán?* Y eso te pone ansioso. Hablar de ello con ellos podría ayudar, pero hay que darse cuenta de que cada uno reacciona de manera diferente. Debes aceptar que diferentes personas tendrán respuestas diferentes a la misma conversación.

Yo: Está bien.

Después de que me lo dijiste en nuestra última sesión Para probar algo nuevo, probé una permanente ácida. Me gusta y mis compañeros me felicitaron por ello, lo que me hizo sentir bien. ¿Y esa otra cosa que

preguntaste acerca de que mis amigos dijeron que mi mejor rasgo es mi capacidad para empatizar con los demás?

Psiquiatra: ¿Eres bueno empatizando con los demás?

Yo: Sí, mucho. Por eso a veces lo escondo. Porque a veces puede ser demasiado para la gente.

Psiquiatra: Me gustaría que no le dé demasiado crédito a lo que la gente dice sobre usted. En el momento en que te propones ser más empático es el momento en que se convierte en una tarea ardua. Eso daría como resultado que su empatía disminuyera, en todo caso. Es bueno no fingir interés en cosas que no te interesan.

> Al observar los resultados de su encuesta, parece propenso a la distorsión cognitiva; tiendes a considerarte peor menos que usted (a veces conocido como "fingir mal", donde una persona que "finge ser bueno" está decidida a sentir que está mejor de lo que está). Sus resultados indican que está más ansioso y obsesivo que deprimido, y su ansiedad es especialmente alta en relación con las relaciones sociales.
>
> También tiendes a ser pasivo en tu opinión sobre las mujeres. Pareces pensar: *Mi papel en la sociedad es ser mujer, eso es. por qué esto es todo lo que puedo ser.* En otras palabras, estás culpando a tus circunstancias en lugar de a tu personalidad.
>
> Estos son los resultados más significativos: estás muy ansioso y te resulta difícil funcionar socialmente, y tiendes a pensar que estás mucho peor de lo que estás. Experimentas tu estado de ánimo de forma muy subjetiva, extremadamente sensible y a menudo depresiva. Piensas en tu condición como muy inusual.

Yo: Eso suena bien. Pero la idea de que en realidad soy *normal* me resulta aún más extraña. Me hace pensar que estoy siendo arrogante.

Psiquiatra: ¿Ha buscado distimia o trastorno depresivo persistente? ¿Cuáles son tus pensamientos?

Yo: lo busqué. Nunca había visto un conjunto de síntomas que me encajaran tan perfectamente. Y al leer más sobre ello, me sentí triste. Qué horrible debe haber sido para las personas en el pasado que lo sufrieron pero no se dieron cuenta.

Psiquiatra: ¿Realmente tienes que preocuparte por estas personas hipotéticas?

Yo: ¿Está mal?

Psiquiatra: Aquí no hay bien ni mal. Es simplemente notable. Porque la preocupación no tiene fin una vez que te lo propones. Si cambias tu perspectiva de *su* pasado a *tu* presente, puedes Empieza a percibir tus experiencias personales de una manera más positiva. Desde 'Qué triste que no se hayan dado cuenta de esto' hasta 'Qué suerte tengo de que *me* dé cuenta de esto'. En el pasado, no sabías cómo etiquetar tus síntomas, pero ahora ya lo sabes. Ése es un motivo de alivio, no de más sufrimiento.

Yo: Eso es increíble. . . ¿Cuál es la razón de estas emociones duales?

Psiquiatra: Es como con tu culpa. Tú Quieres estrangular a alguien y automáticamente te sientes culpable por haber tenido ese pensamiento. Tu propia ira te convierte en una persona culpable. Hay un deseo de castigarse a uno mismo, digamos. Tienes este superyó que ejerce control sobre ti, un superyó construido no sólo a partir de tus propias experiencias sino improvisado a partir de todo tipo de cosas que admiras, creando una versión idealizada de ti mismo. Pero esa versión idealizada de ti mismo es, al final, sólo un ideal. No se trata de quién eres en realidad. Sigues sin lograr alcanzar ese ideal en el mundo real, y luego Castígate a ti mismo. Si tienes un superego estricto, el acto de ser castigado eventualmente se vuelve gratificante. Por ejemplo, si sospechas del amor que estás recibiendo y actúas así hasta que tu pareja arremete y te deja, sientes alivio. Con el tiempo, te controlan más fuerzas externas imaginarias que cualquier cosa que seas realmente tú.

Yo: ya veo. ¿Qué pasa con lo que me gusta estar solo, pero también odio estar solo?

Psiquiatra: ¿No es eso normal?

Yo: ¿Lo es?

Psiquiatra: Por supuesto. La intensidad del sentimiento es diferente para cada uno, pero todos se sienten así hasta cierto punto. Necesitamos vivir con los demás. en una sociedad, pero también necesitamos nuestro propio espacio. Es natural que estos sentimientos contradictorios coexistan.

Yo: ¿Crees que tengo baja autoestima?

Psiquiatra: Los extremos tienden a conectarse. Por ejemplo, las personas que parecen arrogantes tienden a tener baja autoestima. Siguen intentando que los demás los admiren. Pero si alguien tiene una autoestima alta, realmente no le importa lo que piensen los demás. a ellos.

Yo: (Esta es una forma de decir que tengo baja autoestima). Cuando pienso en las cosas que he hecho, todo me parece lamentable y patético.

Psiquiatra: Quizás se deba a que muchas veces usted no se ha comportado como *quería* , sino más bien por obligación o según normas que usted mismo había inventado.

Yo: También soy obsesivo con mi apariencia. Hubo un tiempo en el que nunca salía de casa sin constituir. O pensé que nadie me miraría si subía de peso.

Psiquiatra: No es tu apariencia la que genera tu obsesión. Es porque tienes esta versión idealizada de ti mismo en tu cabeza que estás tan obsesionado con tu apariencia. Has hecho que esa versión idealizada sea muy específica e inalcanzable. Es por eso que podrías pensar cosas como, *soy un fracaso si sobrepeso ocho piedras!* Lo único que puedes hacer aquí es seguir probando cosas diferentes, poco a poco, tratando de entender cuánto cambio te resulta cómodo y qué es lo que realmente quieres. Una vez que comprenda lo que le gusta y cómo reducir su ansiedad, sentirá satisfacción. Podrás aceptar o rechazar lo que otros dicen de ti.

Yo: ¿Mis atracones también son relevantes aquí?

Psiquiatra: Es. Porque cuando la satisfacción con la vida disminuye, es natural recurrir a medidas primitivas. Y comer y dormir son nuestras medidas básicas más instintivas. Pero la satisfacción de comer no dura mucho. El ejercicio o los proyectos externos pueden ayudar aquí. En otras palabras, establecer algún tipo de objetivo a largo plazo.

Yo: Está bien. Voy a empezar a hacer ejercicio de nuevo.

EL ERIZO DILEMA

'Los extremos tienden a conectarse. Por ejemplo, las personas que parecen arrogantes tienden a tener baja autoestima. Siguen intentando que los demás los admiren.

El estado contradictorio de anhelar intimidad pero también querer mantener a los demás a distancia se llama el dilema del erizo. Siempre quise estar solo, pero siempre odié estar solo. Dicen que es porque tengo fuerte codependencia. tendencias. Siento estabilidad cuando dependo de alguien, pero mi resentimiento aumenta. Cuando salgo de la relación me siento libre, pero pronto siguen la ansiedad y el vacío. En todas las relaciones que he tenido, me aferro a mi pareja pero también la trato con dureza. Cuanto más recibía de los demás, más me cansaría de ellos y me odiaría a mí mismo por sentirme así. Pero luego volvería a ser la linda novia en el momento en que mi pareja me dijo que le gustaba. Sé que dentro de la seguridad de una relación, me vuelvo cada vez más cobarde.

Quizás por eso no puedo dejar mi trabajo. Es parte integrante de cómo he vivido mi vida hasta ahora. La pregunta importante no es si esta es la forma correcta o incorrecta de vivir, sino si es saludable para mí vivir así. Sé la respuesta, pero es muy difícil actuar en consecuencia. Soy innecesariamente dura conmigo misma, así que necesito consuelo, alguien que esté de mi lado.

2

¿SOY UN MENTIROSO PATOLÓGICO?

Miento de vez en cuando. Hasta el punto de que no puedo seguir mis propias mentiras. Un ejemplo: cuando era pasante, estaba almorzando con mi jefe cuando surgió el tema de los viajes al extranjero. Mi jefe me preguntó en qué países había estado. En ese momento nunca había estado en el extranjero y me avergonzaba de ello. Mentí y dije que había estado en Japón. Durante el resto del almuerzo tuve miedo. que mi jefe me hiciera preguntas sobre Japón.

Soy muy bueno sumergiéndome emocionalmente y soy muy empático; También me siento presionado a ser empático, lo que significa que cada vez que alguien comparte una experiencia conmigo, me encuentro mintiendo y diciendo que he pasado por lo mismo. Mentiría para hacer reír a los demás o para llamar la atención, y al mismo tiempo me castigaría por mentir.

Ellos Sólo eran pequeñas mentiras, lo suficientemente intrascendentes como para no ser detectadas, pero había muchas. Debido a la culpa, me juré a mí mismo que dejaría de mentir, por pequeña que fuera, pero una noche, mientras estaba borracho, terminé mintiéndole a un amigo. El La mentira era tan vergonzosa que no podía soportar expresarla con palabras. Y esa única mentira arruinó todos mis esfuerzos recientes por cambiar mis costumbres.

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: No bien. De hecho, nada bien. Estuve muy mal hasta el jueves y comencé a sentirme mejor alrededor del viernes y sábado. Supongo que debería contarte todo por el bien de mi terapia, ¿verdad?

Psiquiatra: Sólo si se siente cómodo con ello.

Yo: ¿Crees que alguna vez podré bajar mis estándares idealizados?

Psiquiatra: Si creces bastante la autoestima. Cuando eso sucede, es posible que descubras que ya no estás interesado en aspirar a la perfección o perseguir algún ideal.

Yo: ¿Alguna vez creceré suficiente autoestima?

Psiquiatra: Probablemente.

Yo: Siento que tengo un cobarde deseo de atención. Quiero que la gente piense que soy especial y eso me lleva a mentir. Cuando cuento una historia tiendo a exagerar porque quiero que la otra persona se ría, y cuando quiero Si simpatizo con la historia de alguien, le diré: "Yo también pasé por eso" y le mentiré. Y después sufriré culpa. Por eso intento no mentir más, ni siquiera en cosas pequeñas. Pero después de la sesión del viernes pasado, Salí a tomar una copa con un amigo y mentí sobre algo.

Psiquiatra: ¿Porque querías simpatizar con tu amigo?

Yo: No. Creo que solo quería atención. No era el tipo de historia por la que uno siente simpatía.

Psiquiatra: ¿Crees que habrías mentido si no estuvieras borracho?

Yo: nunca lo hubiera hecho.

Psiquiatra: Entonces es una tontería lo que dijiste porque estabas borracho. Puedes olvidar lo que sucedió.

Yo: (Estoy sorprendido). ¿De verdad puedo hacer eso? ¿No soy patológico?

Psiquiatra: Por supuesto que no. A menudo mentimos cuando nuestras capacidades cognitivas se ven afectadas por cualquier razón. Como cuando estamos borrachos, por ejemplo. Ya sabes cómo nuestra memoria o nuestro juicio flaquean después de unas copas, ¿verdad? Inconscientemente comenzamos a mentir para llenar los espacios en blanco. ¿Cuántas veces has visto a gente borracha insistir en que no lo

está? También nos encontramos anunciando cosas que no tienen nada que ver con el contexto.

Yo: ¿Entonces estoy bien?

Psiquiatra: Estás bien. cuando estemos borrachos, aflojamos el control sobre nuestras propias mentes. A esto lo llamamos "desinhibición". El alcohol y las drogas provocan desinhibición, razón por la cual surgen tantas conductas compulsivas cuando estamos bajo su influencia, y terminamos haciendo cosas que normalmente dejaríamos de hacer. Así que no te obsesiones demasiado con ello, al menos no durante más de un día. Simplemente repítete a ti mismo: "No beberé tanto la próxima vez". y déjalo ir.

Yo: Creo que ahora me siento mal por estas cosas durante períodos más cortos.

Psiquiatra: Aprenda a culpar un poco al alcohol, no a usted mismo. Tú mismo dijiste que si no hubiera sido por el alcohol no habrías mentido, que lo hiciste porque estabas borracho.

Yo: ¿Pero no es eso una mentira patológica?

Psiquiatra: No, eso es sólo estar borracho.

Yo: Doctor, tengo muchos celos de la gente que No digas estupideces, ni siquiera cuando estén borrachos.

Psiquiatra: ¿Existe realmente alguien así? Supongo que hay gente que se queda dormida cuando está borracha. En esos casos, si su núcleo preóptico ventrolateral no fuera la primera parte de su cerebro en emborracharse y hacerlos dormir, ellos también dirían cosas ridículas. Y los que no lo harían son aquellos que tienen una alta tolerancia al alcohol.

Yo: Ah. . . La semana pasada me dijiste que la razón por la que quería ser una persona justa era porque era amable. Pero creo que es porque *no soy* una persona justa que quiero ser una persona más justa.

Psiquiatra: Usted ya se ha definido como una persona injusta. Si tienes estándares irrealmente altos, siempre estarás creando razones para verte a ti mismo como inadecuado, como alguien que necesita mejoras infinitas. Emborracharse es un ejemplo de ello. Bebemos precisamente para emborracharnos, pero ahora tienes envidia de la gente que bebe y *no* se emborracha.

Yo: ¡Parece tan obvio cuando lo dices así! Además, quería dejar mi trabajo esta semana. Estaba muy estresada. El miércoles salí a tomar unas copas con unos amigos y resulta que mi situación laboral es mejor que la de ellos. y hasta me gusta mi jefe, ¿no? Pero a mis amigos no les iba bien, lo que significaba que no podía quejarme ni parecer desagradecido. Terminé simplemente escuchando sus historias. ¡Pero también tengo problemas en el trabajo! Y ahí estaba yo, simplemente sentado y escuchando los problemas de otras personas. Creo que todos los demás lo pasan peor que yo, mis amigos, mis compañeros de trabajo, todo el mundo. Pero sentí que era así Es injusto que no haya podido hablar de mí.

Psiquiatra: Y lograste contener esa ira. ¿Cómo deberíamos dejarlo salir?

Yo: Pensé en discutir mis problemas laborales con mi jefa, pero llevaba todo el día luchando con una tarea que ella me había encomendado y me tomó hasta esa tarde pedirle ayuda, ella lo resolvió enseguida. Y estaba tan agradecido con ella que no me atreví a quejarme. a ella. Porque sé que ella también está pasando por una mala racha.

Psiquiatra: ¿Por qué está tan consciente de todas las dificultades por las que pasan los demás?

Yo: (Se da cuenta.) Tienes razón. ¿No sería más natural para mí *no* saberlo?

Psiquiatra: Entonces, quéjate. Hazles saber a los demás lo difíciles que son las cosas para ti.

Yo: No sabría que decir.

Psiquiatra: Observe cómo lo dicen otras personas. Dicen que están pasando por un momento difícil; así es como sabes, con tanta claridad, que lo están pasando. Pero creo que eres el tipo de persona ¿Quién le preguntaría a alguien que no lo está pasando mal si lo está pasando mal?

Yo: (Me eché a llorar en ese momento). ¿Quieres decir que solo estaba *fingiendo* ser amable todo este tiempo?

Psiquiatra: Eres *amable* . No hay nada que puedas hacer al respecto.

Yo: pero no lo hago Creo que es amabilidad, creo que es simplemente. . . siendo patético.

Psiquiatra: Está intentando silenciar sus propias quejas pensando: *Al menos estoy mejor que ellos.* Y el mundo está lleno de tanto sufrimiento que lo más fácil es encontrar personas que lo estén pasando peor que tú.

Pero una vez que lo haces, insistes en dar el paso adicional de reprenderte a ti mismo: *¿Cómo pude haberlo hecho? ¿Has estado tan ciego ante las dificultades de esa persona hasta ahora?*

> Es bueno pensar en los sentimientos de otras personas y prestarles atención. Pero quiero que te evalúes un poco. De tus propios sentimientos. Deberías compartirlos con tus amigos o, si los compartes con colegas, puedes decir algo como: "Sé que estoy mejor que tú en ciertos aspectos, pero estoy pasando por un momento difícil". también.' En todo caso, hará que tanto usted como el oyente se sientan más cómodos el uno con el otro.

Yo: Nunca he tenido ese tipo de conversación con mis compañeros de trabajo. Y no es que mis emociones no sean visibles en mi rostro. Soy malo ocultando mis sentimientos. El jueves, cuando quise dejar mi trabajo, cualquiera pudo ver que estaba enojado. Lo que hace que la gente se mantenga alejada de mí.

Psiquiatra: Probablemente simplemente pensaron estabas teniendo un mal día. Tienes que hacer un esfuerzo por conocerte a ti mismo. No puedes *no* hacer ese esfuerzo y seguir pensando: *¿Por qué soy así?*

Yo: ¿No me conozco muy bien?

Psiquiatra: Siento que no estás muy interesado en ti mismo.

Yo: ¿ Incluso cuando llevo un diario de mis sentimientos?

Psiquiatra: ¿No es más bien un registro suyo en tercera persona?

> Cuando estás pasando por una situación difícil tiempo, es natural sentir que estás pasando por el momento más difícil del mundo. Y no es egoísta sentirse así. El hecho de que ciertas condiciones en su vida sean relativamente mejores no significa que usted esté mejor en general. Tomemos empleos o escuelas. Es genial cuando entras en una buena empresa o universidad, pero una vez que te adaptas, comienzan las quejas. ¿Crees que sería posible pensar, *¡Este lugar es perfecto!* ¿Desde el principio de cualquier experiencia hasta el final? Es posible que otras personas te envidien, pero eso no significa que tú automáticamente estarás satisfecho con tu suerte. Por eso no deberías torturarte con preguntas como: *¿Por qué no puedo ser feliz con lo que tengo?*

Yo: Está bien. El miércoles estaba feliz de relajarme con mis amigos, pero era sólo una felicidad a medias. Porque alguien tiene que decir: '¡Ayer fue muy divertido!' para mí pensar que realmente fue un momento divertido, de lo contrario no lo creo. Constantemente me pregunto: '¿Los estoy aburriendo?' o 'Me estoy divirtiendo ahora mismo, pero ¿cómo se sienten ellos?'

Psiquiatra: No creo que ser considerado con los demás sea algo malo. Sólo es un problema cuando lo haces demasiado y empiezas a obsesionarte con ello, y creo que en su caso, roza la obsesión.

Yo: Lo hace. Y solía tardar mucho en conciliar el sueño, pero las pastillas que me recetaste me dan sueño en el momento adecuado.

Psiquiatra: ¿Aún te despiertas en mitad de la noche?

Yo: Una vez alrededor de las cuatro, una segunda vez alrededor de las cinco de la mañana.

Psiquiatra: Debes mantener tu teléfono lejos mientras duermes. No importa para el trabajo ya sea que mires los mensajes por la noche o a la mañana siguiente, ¿verdad? Intenta distanciar todo lo que puedas distanciar. Establece prioridades por tu cuenta.

Yo: El viernes por la mañana, antes de tomar mi medicación, estaba ansiosa y no podía ponerme a trabajar en nada. Las pastillas realmente me hicieron sentir mejor. Esta mañana también me sentí un poco ansioso, pero después de tomar las pastillas alrededor de las ocho, me sentí mejor.

Psiquiatra: Esa ansiedad podría ser un efecto secundario de la media pastilla que tomas por la noche. Mientras tomes tus pastillas matutinas, estarás bien.

Yo: ¿No me volveré adicto a ellos?

Psiquiatra: No son las pastillas las que hacen que la gente se vuelva adicta a ellas. Los adictos también vienen aquí para recibir tratamiento.

Yo: Cuando tomo mis pastillas por la mañana, me siento mucho mejor.

Psiquiatra: Disfrútalo. A veces, a pesar de sentir mejor, podrías pensar que las pastillas son Dañando su cuerpo, lo que podría convertirse en su propio tipo de estrés. Intenta disfrutar el presente. En este momento, pareces agradecido y al mismo tiempo preocupado por el futuro.

Yo: (En silencio, pensando: *Si fuera tan fácil, para empezar, no estaría aquí*) .

Psiquiatra: Ahora estás bien, tal como estás. Podrías decir tonterías cuando estés borracho. Puede que sean efectos secundarios de las pastillas, pero estás bien. Si esto último sucede, todo lo que tienes que hacer es llamarme y maldecirme.

Yo: (La seguridad de que estoy bien me da ganas de llorar de alivio, que vergüenza.)

Psiquiatra: Entonces. ¿Qué haces este fin de semana?

Yo: voy a mi club de cine.

Psiquiatra: Eso suena divertido.

Yo: Lo es y me pone un poco nerviosa. No me gustan los clubes de lectura, por ejemplo, porque tengo un título en escritura creativa y trabajo en una editorial, lo que hace que la gente tenga todo tipo de expectativas sobre mí. Tenía miedo de que la gente del cineclub pensara lo mismo.

Psiquiatra: ¿Por qué decidiste unirte a un club de cine?

Yo: No me gusta salir así que no veo mucha gente y aparte de mis amigos cercanos solo paso tiempo con mi pareja y Tenía miedo de que mis veinte años terminaran así sin haber tenido experiencias variadas.

Psiquiatra: ¿Entonces querías salir para experimentar cosas nuevas?

Yo: Sí.

Psiquiatra: Eso es bueno. ¿Y tratas de cumplir con las expectativas que los demás tienen de ti allí? ¿Que eres una persona muy literaria sólo porque trabajas en una editorial?

Yo: no lo hago.

Psiquiatra: Y todavía no eres rechazado por ellos. Estoy seguro de que algunas personas podrían quedar impresionadas o decepcionadas por ti, pero quiero que te concentres en tus razones para unirte al club de cine en primer lugar.

Yo: La película que eligieron esta vez no es realmente lo mío. No tengo nada que decir al respecto. ¿Está bien si no digo nada?

Psiquiatra: Por supuesto. Sólo di: "No me gustó, no es mi cosa.'

Yo: Pero me avergonzaré.

Psiquiatra: Es sólo tu opinión. No es que haya nada bueno o malo en ello. Por supuesto, es posible que otros tengan sus propias expectativas o que usted se sienta presionado a parecer impresionante en sus críticas debido a sus estudios y su trabajo. Pero en el momento en que pienses: *Bueno, así soy yo y qué puedes hacer al respecto,* te sentirás mucho más libre.

Yo: Ah. Sólo pensar en ello me hace sentir más ligero.

Psiquiatra: ¿No sería más divertido pensar en cosas como: *Me pregunto qué haremos después de la película? ¿Qué debemos comer en la cena? ¿Con quién chatearé?*

Yo: Tienes razón.

HOY, COMO SIEMPRE, ESTOY EN EL PROCESO DE MEJORAR

'Cuando estás pasando por un momento difícil, es natural sentir que estás pasando por el momento más difícil del mundo. Y es No es egoísta sentirse así.'

Definitivamente es reconfortante dejarse asesorar por un profesional. Al igual que es más tranquilizador cuando una enfermera o un médico trata tu herida y te dice que todo va a estar bien, que cuando un no profesional te dice eso. Incluso si sintiera que mi psiquiatra me miraba como si fuera falsamente agradable o frustrantemente tonto.

En el cine club hice lo que mi El psiquiatra sugirió y dijo que la película no me había resultado interesante y no era lo mío. Al escuchar la reproducción de las cintas de mis sesiones, me maravillé de todo lo que logré decirle a mi médico. Sólo había hecho tres sesiones hasta ahora y no sentía que hubiera cambiado mucho, pero decidí pensar en mí mismo como si estuviera en medio de un proceso. En casa todavía estaba cociéndome solo, comparando Me relataba a los demás y me criticaba por ser tan lamentable, pero ya no lo hacía con tanto entusiasmo como antes.

Una vez me dijeron que había que poder escribir incluso cuando todo estaba bien, y me pregunto si eso también requiere práctica. Sólo escribo cuando el clima, mi cuerpo o mi mente están oscuros. Quiero escribir bien mientras piensas bien. Odio estar lleno de pesadez, oscuridad y exceso. ¡Así que vamos a pensar más positivamente!

3

ESTOY BAJO VIGILANCIA CONSTANTE

¿Cuándo comenzó mi autovigilancia? Rebusqué en mis correos electrónicos y encontré algo que escribí hace diez años. Dicen que cuando nos lastimamos demasiado intentamos olvidar nuestras heridas en lugar de curarlas, y esto debe ser lo que me pasó a mí también. Porque no podía recordar en absoluto lo que estaba describiendo en el correo electrónico.

Sufro de eccema desde que nací. En el En ese momento no era tan común como ahora, lo que hizo que los médicos lo descartaran como una irritación pasajera, y sólo mucho más tarde en mi vida recibí un diagnóstico adecuado.

Los pliegues de piel a lo largo de mis brazos y piernas y el área alrededor de mis ojos a menudo estaban enrojecidos por las lesiones secas. Mis compañeros de vez en cuando se burlaban: '¿Qué le pasa a tu piel? Es asqueroso', y un chico que me gustaba incluso comparó Yo a su abuela, directo a mi cara.

Alrededor del quinto grado había algún tipo de actividad de gimnasio que involucraba bailes entre niños y niñas. Mi pareja parecía odiar la idea de tocarme y Se negó a tomar mi mano, realizando los movimientos evitando cualquier contacto. Fue entonces cuando realmente comencé a sentirme avergonzado de mí mismo. Yo era repugnante, fea, como una anciana, un bicho raro que debería ser escondido de la vista.

En la escuela secundaria, mis amigos y yo éramos miembros de una comunidad en línea, y el foro de discusión anónimo una vez estuvo lleno de insultos contra mí. No puedo soportar recordarlos todos y cada uno de ellos, pero hubo comentarios como: 'Su cara

no lo parece pero su cuerpo es bastante gordo', 'Deberías lavarte más a menudo, tienes los codos ennegrecidos y asquerosos'. ,' ese tipo de cosa. Me dolió hasta la médula que me estuvieran juzgando por mi apariencia así.

Ese período desapareció de mi mente consciente, pero dado que tengo la costumbre de frotarme los codos todas las noches y mirarme en el espejo innumerables veces durante el día para ver si tengo algo en la cara, los recuerdos deben persistir en el subconsciente. Siempre me preocupa cómo me ven los demás. Esta autoconciencia me ha llevado al punto de grabar mi voz para escuchar cómo sueno. Nada me asusta más que pensar que alguien se burla de mí mientras sufro dolor.

Psiquiatra: ¿Cómo estuvo tu club de cine?

Yo: Todo salió bien.

Psiquiatra: ¿Tenías mucho de qué hablar?

Yo: En realidad no. Cuando dije que no me gustaba la película, el moderador de la discusión me preguntó qué era lo que no me gustaba. y simplemente dije que no podía expresarlo con palabras en ese momento. Luego escuché lo que otros decían sobre por qué no les gustaba y eso me ayudó a expresarlo. Cuando escuché mi grabación más tarde, me di cuenta de que terminé hablando mucho durante la reunión.

Psiquiatra: ¿Por qué te grabaste?

Yo: En la oficina, grabo todas mis reuniones importantes y grabo nuestras sesiones también para poder escucharlas más tarde. Normalmente estoy tan tenso durante las interacciones que tengo problemas para recordar lo que se dijo.

Psiquiatra: ¿Realmente necesitas grabarte todo el tiempo?

Yo: Bueno, el propósito de grabar nuestras sesiones es tener mi propio registro de lo que pasó, y en los otros casos seguía sin recordar las cosas que se decían en las conversaciones porque Estaba muy nervioso en ese momento.

Psiquiatra: Es como si usted se mantuviera bajo vigilancia de CCTV, para evaluar su propio comportamiento después de cada interacción. *¿Lo hice bien esa vez? De que hablamos?* El olvido puede ser liberador, ¿sabes? Debe ser agotador hacer lo que haces.

Yo: Me tranquiliza y me avergüenza al mismo tiempo. Tranquilo si resulta que hablé bien, Me avergonzaría si no lo hiciera.

Psiquiatra: Creo que deberías empezar a permitirte olvidar y dejar ir las cosas que ya sucedieron.

Yo: Está bien. ¿Supongo que esto también me hace parecer un robot?

Psiquiatra: ¿Como un robot?

Yo: Sí.

Psiquiatra: Realmente no quise decir nada significativo en nuestra sesión anterior cuando hice mi comentario sobre que eres como un robot, pero creo que estás poniendo mucho significado en ello.

Yo: (El doctor tiene razón, después me quedé pensando en el comentario.) Tienes razón. Sigo pensando en lo que la gente dice de mí una y otra vez. Me pregunto por qué sigo con esta autovigilancia.

Psiquiatra: Le das mucha importancia a lo que piensan los demás. Es porque tu satisfacción contigo mismo es muy baja. Pero tu vida es tu vida, tu cuerpo es tu cuerpo – y *tienes* responsabilidad sobre él. Ahora mismo no procesas el input que te llega a través de un mecanismo de racionalidad o mediación, vas directo al extremo. La autovigilancia no es necesariamente algo malo, pero hay muchas cosas que puedes hacer con la información recibida, como racionalizar o encontrar una forma diferente de pensar sobre las cosas, pero solo haces una cosa con ella. Allá Puede haber tantas razones para algo, pero estás tan concentrado en el resultado que no ves las razones. Sigues concentrándote en: *estoy triste, quiero llorar, estoy enojado,* lo que sólo amplifica estas emociones.

Yo: (Llorando) ¿Nací así? ¿Tan propenso a la timidez y a los extremos emocionales?

Psiquiatra: La personalidad tiene mucho que ver con la naturaleza, pero la crianza juega un papel igualmente importante.

A mí: Cuando hablo con mis hermanas, todas somos iguales, por eso no podemos hablar juntas de nuestras parejas. Todos somos tan extremos que nunca llegamos a conclusiones racionales. Hace Me pregunto ¿éramos así desde que nacimos? ¿O nos pasó algo?

Psiquiatra: Quizás tu percepción de la realidad sea tan polarizada y extrema que sólo puedas ver a tus hermanas en el marco de 'Todo'. "Todo en nosotros es el mismo" o "Todo en nosotros es diferente".

Yo: ¿Quieres decir que es una cuestión de mi perspectiva y no tiene nada que ver con la realidad misma?

Psiquiatra: Exactamente.

Yo: ¿Soy realmente tan extremo?

Psiquiatra: No es que seas "tan extremo". Simplemente tienes una cierta tendencia. En primer lugar, creo que necesitas separar espacialmente tu trabajo y tu descanso. Si estuvieras estresado en el trabajo, Deberías estar relajado cuando estás en casa, pero estás sentado en casa

escuchando grabaciones tuyas. Esto mezcla los dos espacios, lo que te hace sentir vergüenza y ansiedad casi constantes.

Yo: ya veo. Sabes, realmente no pasó nada esta semana pero no pude conciliar el sueño adecuadamente por la noche. Me despertaba a las cuatro de la mañana y no podía volver a dormir, así que ponía una película. Era frustrante lo poco que dormía.

Psiquiatra: Debes haber estado muy cansado durante el día.

Yo: Me sentí mejor de lo que esperaba. Por ejemplo, cuando la gente dice mi nombre, tiendo a sonrojarme. Pero esta semana no me sonrojé en absoluto.

Psiquiatra: ¿Cuántas horas dormiste?

Yo: Unas cuatro o cinco horas por noche, normalmente un tramo de cinco horas y luego en bloques de diez o veinte minutos. Se tarda unos cuarenta minutos desde mi oficina hasta mi apartamento. Es un camino rural lleno de arrozales y mi mente se siente mucho más clara cuando lo camino. Estar solo en casa me hace sentir deprimido otra vez. Pensé en por qué y me di cuenta de que era porque miraba publicaciones de Instagram de personas a las que tengo envidia. Creo que eso me deprime más.

Psiquiatra: ¿Cómo son ellos, la gente? tienes envidia?

Yo: Uno de ellos es el editor jefe de una empresa a la que quería unirme. Una vez intenté trasladarme allí pero arruiné la entrevista. Es hermosa y viste bien, y sus empleados también lucen agradables. Le tengo tanta envidia que me hace preguntarme qué me pasa que no puedo ser así.

Psiquiatra: ¿Qué tan satisfecho está con el trabajo que realiza ahora?

Yo: Estoy muy satisfecho, pero estoy También un poco aburrido con eso.

Psiquiatra: Los sentimientos de envidia son muy comunes, sólo significa que tienes ideales. Pero la envidia unida a las constantes comparaciones con uno mismo es algo distinto. Creo que sólo la estás idealizando un poco, no parece tan grave.

Yo: ¿Qué calificaría como serio?

Psiquiatra: Tiene que manifestarse en su comportamiento. Pero mientras puedas pensar para ti mismo, *estoy Está bien,* estás bien. No hay

necesidad de ser demasiado negativo acerca de envidiar a los demás. Podría ser una motivación para que usted mejore.

Yo: Tienes razón. Realmente respeto a mi jefe en el trabajo. Cuando ese respeto es sano, pienso, *Ella es tan maravillosa, voy a seguir su ejemplo,* pero algunos días pienso, *¿Por qué no pensé en eso?* Y eso me deprime.

Psiquiatra: Todos pasamos por períodos como eso. Nos desesperamos y, a menudo, obtenemos nuevas herramientas cuando superamos esa desesperación. Y cuando estás deprimido, tu perspectiva cambia y la misma situación se interpreta de manera diferente.

Yo: ¿Entonces mi estado de ánimo es importante?

Psiquiatra: Tu estado de ánimo es extremadamente importante. Determina cómo interpretas los acontecimientos aleatorios de la vida.

Yo: No estoy seguro de poder cambiar mi estado de ánimo para mejor.

Psiquiatra: No para el ¿Mejor necesariamente pero quizás no tan extremo? Creo que eso es en lo que deberías concentrarte.

Yo: Pero no puedo. No creo que sea posible para mí.

Psiquiatra: ¿Ves? Ya estás diciendo que no puedes. Cuando esté seguro de que puedes. Mira lo bien que lo hiciste esta semana. La semana anterior dijiste que no te fue muy bien.

Yo: Tienes razón. Y hubo un incidente más. Había un artículo sobre la película. club publicado en nuestro grupo de Facebook. Tenía muchos "me gusta", así que hice clic en el enlace y me sorprendió que todos parecían haber ido a buenas escuelas. El presidente del club fue a una de las mejores universidades y debió haber contratado a muchos de sus amigos de la universidad cuando fundó su empresa, porque todos allí habían ido a buenas escuelas. Saber esto me intimidó y me hizo querer dejar el cine club. lo intento para evitar el tema de las universidades, sigo sintiendo superior e inferior al mismo tiempo. Por ejemplo, podría estar conversando con alguien y llevarme bien. Pero si me entero de que esa persona fue a la Universidad Nacional de Seúl, inmediatamente pienso: *¿Le pareció estúpido todo lo que acabo de decir?*

Psiquiatra: Pero fuiste a la universidad. ¿Qué pasaría si estuvieras conversando con alguien? que, por alguna razón, no fue a la

universidad, y esa persona dijo algo como: '¡Pero si *fuiste* a la universidad!' ¿Qué pensarías entonces?

Yo: Pensaría: *¿Qué tiene eso que ver con todo?*

Psiquiatra: Exactamente. Vas a la universidad por el mérito de tus notas de secundaria, pero dependiendo de lo que te interese después de eso, la profundidad y amplitud de tus pensamientos varían enormemente. Tus notas de secundaria no determinan el resto de tu vida.

Yo: Absolutamente.

Psiquiatra: Cuando sienta que alguien parece superior a usted, debe intentar aplicar esos estándares a alguien con circunstancias diferentes. Por ejemplo, digamos que estás viendo la televisión y hay alguien entrevistado que no ha podido terminar la escuela secundaria debido a la pobreza, pero en cambio se las arregló para obtener su diploma a través de un arduo trabajo más adelante en la vida. Según los estándares que usted está aplicando a la otra persona "superior", las calificaciones del entrevistado deberían devaluarse. ¿Pero realmente crees que deberían serlo?

Yo: No. Por supuesto que no.

Psiquiatra: Ahí lo tienes. Tiendes a aplicar esos estándares cuando estás en desventaja, no cuando estás en ventaja. Ahora bien, obviamente, la clase social Existen estructuras y los graduados de universidades prestigiosas tienen una ventaja. Pero en este momento de tu vida, transferirte a otra empresa no se trata de tus calificaciones, sino de tu experiencia laboral.

Yo: Realmente debería intentar pensar de esa manera.

Psiquiatra: Debería intentar evitar recurrir reflexivamente a patrones de pensamiento que normalmente utiliza por defecto.

Yo: creo que tengo que cambiar mucho. Tenía un enorme complejo de inferioridad en lo que respecta a las universidades, por eso me transfirí de escuela. Al principio, estaba extasiado. Pero el nombre de tu universidad es sólo un título externo. A pesar de conseguir todo lo que siempre había deseado, mi depresión continuó.

Psiquiatra: Es una cuestión de si "todo lo que siempre quisiste" fue alguna vez lo que *realmente* quisiste en primer lugar.

Yo: sinceramente no saber.

Psiquiatra: Por ejemplo, es posible que haya confundido tomar el tren con su destino, perdiendo de vista el destino real. Todo el tiempo estuviste atrapado en los prejuicios y normas sociales.

Yo: Pero estoy muy feliz de haber estudiado escritura creativa.

Psiquiatra: Eso es exactamente. Lo que importa no es lo que dice la gente sino lo que te gusta y en lo que te alegras. Espero que te concentres menos en cómo Miras a otras personas y más a cumplir tus verdaderos deseos.

Yo: Lo acabo de mencionar, pero realmente no sé cómo diferenciar entre lo que realmente quiero y lo que otros quieren para mí.

Psiquiatra: ¿Sabes que a veces tienes un presentimiento de algo, incluso cuando dices que no tienes idea? Esa alegría que sentiste cuando estudiaste escritura creativa y tu satisfacción con tu trabajo actual? Creo que esos son tus sentimientos más honestos.

Yo: ¿Sentimientos que siento inmediatamente?

Psiquiatra: Sí, como el placer.

Yo: Si siento otras cosas además de placer, ¿no debería hacerlas?

Psiquiatra: Bueno, a veces necesitas hacer cosas que no quieres hacer, por diferentes motivos.

Yo: El cine club terminará pronto. Se fundará otro club, pero no estoy seguro de querer unirse o no.

Psiquiatra: ¿Por qué no escribes los pros y los contras del club? Quizás allí encuentres la respuesta. Después de todo, es sólo un hobby. No debes permitir que tu hobby se vuelva estresante. Pero espero que si no lo haces no sea por miedo.

Yo: Tengo un grave complejo de víctima. Incluso en este club seguía pensando que la gente me odiaba.

Psiquiatra: ¿Puede darnos un ejemplo?

Yo: Fuimos a un bar después. el club. No quería emborracharme y al principio logré mantenerme sobrio, pero luego terminé emborrachándome. Estaba cerca del final y no recuerdo muy bien qué pasó, pero noté que el presidente y el moderador se hacían señas para que alguien me subiera a un taxi. Me avergoncé tanto de este débil recuerdo y tuve la sensación de que me odiaban.

Psiquiatra: Quizás simplemente fueron preocupado por ti?

Yo que?

Psiquiatra: Bueno, cuando uno tiene un amigo que está muy borracho, le llama un taxi para que pueda llegar sano y salvo a casa.

Yo: Ah. Tienes razón. ¿Por qué no pensé en eso? Estaban preocupados. Como a mí también me habría preocupado un amigo borracho.

Psiquiatra: Por lo general, antes de que un sueño se convierta en realidad, tendemos a pensar que no desearemos nada más si sólo el sueño se hace realidad. comprendió. Imagínate cómo te sentirías si siempre recordaras que tu sueño ya se cumplió. Todo lo que viene después sería como un bono encantador. Cuando sientas envidia de algo, intenta imaginar cómo te verías si tuvieras veinte años. ¿No pensaría algo como: *¡Guau, mírame! ¡Me gradué de la universidad y estoy trabajando en una editorial!*

Yo: (De repente estalló en lágrimas.) ¡Me hubiera encantado!

Psiquiatra: Al punto de pensar: *¡Quiero acercarme a esa persona y preguntarle cómo lo hizo!* Pero el tú del presente mira tu vida y tu pasado como si fueras un fracaso. Cuando en La verdad es que, desde la perspectiva de una persona más joven, eres la imagen misma del éxito.

Yo: A veces pienso que yo, de treinta y cinco años, me sentiría muy triste por alguien de veintiocho años. a mí. Y si me encontrara con alguien de veinte años, le diría algo como: "No tienes que preocuparte tanto". . . Pero todo eso es más fácil decirlo que hacerlo.

Psiquiatra: Lo que digo es que no se compare con otras personas. Compárate con tu yo pasado.

Yo: ¿Qué pasa con mi complejo de víctima?

Psiquiatra: Tenemos que seguir pensando en ello. Porque hay partes que tiene que ver con tu personalidad. Has vivido con ansiedad durante mucho tiempo. Una vez que sus nuevas experiencias comiencen a sobrescribir las anteriores, su visión de sí mismo y de los demás puede volverse mucho más brillante de lo que es ahora.

YO DE VEINTE AÑOS AL YO DE AHORA

"Lo que importa no es lo que dice la gente, sino lo que te gusta y en lo que te alegras. Espero que te concentres menos en cómo te ves ante los demás y más en sentirte satisfecho". tus verdaderos deseos.'

Siempre he mirado el pasado desde la perspectiva del futuro: ¿cómo me vería yo a los veintiocho años si tuviera treinta y cinco? ¿O yo de veinte años a yo de veintiocho años? Ahora quiero ir a mi pasado y decirles: 'No tienes que esforzarte tanto'.

Cuando no tenía nada, ni futuro, ni universidad, ni dinero, cuando hacía trabajos de baja categoría hasta llegar a la universidad. exámenes de transferencia, como limpiar los desechos de los estudiantes en las cabinas de estudio alquiladas o trabajar en el mostrador de los gimnasios desde las seis de la mañana, cuando mi cara parecía una película sombría en blanco y negro todavía en el espejo, ¿podría esa chica haber imaginado que lo haría? ¿Conviértete en mí algún día? ¿Que se graduaría de la universidad y trabajaría en la editorial de sus sueños trabajando con alguien a quien amaba? Qué feliz la habría hecho eso.

He trabajado duro para llegar hasta aquí. Y ahora me gano la vida haciendo lo que disfruto. No me preocupa si este es el camino correcto para mí. Todo lo que quiero es mejorar en eso. Eso es suficiente para mí: ¿por qué me torturé comparándome con otra persona? Si yo, de veinte años, me encontrara hoy, lloraría de alegría. Y eso es suficiente para mí.

4

MI DESEO DE SER ESPECIAL NO LO ES EN ABSOLUTO

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Me hace bien.

Psiquiatra: Bueno, ¿cómo?

Yo: Han pasado muchas cosas. Hice un amigo. Somos muy diferentes pero muy similares al mismo tiempo. Personalidades diferentes pero en la misma onda, por así decirlo. Así es como nos hicimos cercanos muy rápidamente. Normalmente estoy muy ansioso por relaciones como esta y, sinceramente, No tengo muchos amigos. Es difícil para mí acercarme a alguien. Tuve un amigo durante mi último semestre de universidad. Ella estaba en un departamento diferente, pero tomamos el mismo taller de escritura de ficción juntas, ella era una buena escritora (por eso me acerqué a ella por primera vez) y rápidamente nos hicimos amigas y pasamos todo ese semestre prácticamente inseparables. pero terminé perdiendo contacto con su. ¿Sabes que crees que alguien es muy similar a ti y luego, a medida que pasa el tiempo, ves lo diferentes que son? Ella no debe haberse dado cuenta de lo ansiosa y mezquina que era yo. Terminó encontrándome incomprensible. Llegué al punto en que no sabía qué decir delante de ella, me volví cauteloso y perdí toda la confianza en mí mismo cuando estábamos juntos. Después de que terminaron las clases, Hice un taller de ficción con ella. Fue entonces cuando mi resentimiento alcanzó su punto máximo y abandoné el taller. Así fue como perdimos el contacto. No pensé que eso afectara tanto mis emociones en ese momento, pero desde que conocí a este nuevo amigo, comencé a tener recuerdos de esa época. Sigo pensando, *¿Qué pasa si*

este amigo también sale de mi vida? Ella dejará de querer pasar tiempo conmigo si se da cuenta de cómo soy. Tengo mucho miedo de eso.

Psiquiatra: Pero no hay nada que puedas hacer al respecto en este momento. ¿Por qué no centrarse en el momento? Esta ansiedad por perder algo parece ocurrir cada vez que algo llega a tu posesión.

Yo: Posesión no es la palabra correcta. . . Sólo tengo miedo de que cuando alguien me empiece a gustar, empiecen a pensar que soy un tonto.

Psiquiatra: ¿Te trata mal? ¿Es ella del tipo que cree que si dos personas se gustan, el que más le gusta a la otra persona es "más débil"?

Yo: Mi amigo no está interesado en nadie más y a mí me interesan las personas que no están interesadas en los demás. Por eso es tan especial para mí que, de todas las personas de nuestra empresa, ella eligiera ser mi amiga. Especial, pero también patético de mi parte.

Psiquiatra: ¿Porque siente que ha sido elegido?

Estoy en lo correcto. ¿No es gracioso?

Psiquiatra: Redistribuyamos un poco tus afectos. Porque de lo contrario terminarás siendo la persona más débil. Y cuanto más sacrifiques, más empezarás a esperar una recompensa. Sentirás que por haber hecho tanto por ellos no has recibido suficiente compensación por tus afectos, y que Te obsesionarás aún más con ellos.

Yo: Pero solo *pienso* mucho en eso. Nunca tomo medidas. Simplemente me siento sin hacer nada y luego me hundo en mi propia decepción.

Psiquiatra: La idea de que no puedes traicionar a la persona que te ha elegido te hace sentir obligado hacia ella, te ata a ella. En lugar de mantener a la gente a distancia o vivir con la ansiedad de intentar desesperadamente Para no ser descartado después de establecer una relación, trate de pensar más en términos de: "¿Soy realmente compatible con esta persona?". ¿Qué me gusta de ellos y qué no?

Yo: Ella es realmente especial, pero yo soy tan común y corriente. Ése es el pensamiento que realmente me tortura.

Psiquiatra: ¿Entonces cree que ella ha buscado específicamente a una persona común y corriente? una persona que es tan especial que no tiene amigos en su compañía ¿ha elegido a alguien que no es nada especial?

Yo: Bueno, no. . . Y estoy tratando de ser más conscientemente honesto. Creo que muchos problemas se resolverían más rápido si fuera honesto, y cuanto más me gusta alguien, más honesto quiero ser con esa persona.

Psiquiatra: ¿No hay miedo cuando te muestras honesto?

Yo: Lo hay. Por eso me gusta empezar salir siendo lo más honesto posible.

Psiquiatra: Eso es algo bueno.

Yo: Me alegra que pienses eso. Eso también se lo dije a mi amigo. Que soy una persona muy común y corriente y aburrida, y que tengo miedo de que ella se decepcione cuando se dé cuenta de esto. Pero confesó que también se considera una persona normal y corriente. Estaba en un programa de escritura creativa y trabajo en una editorial, así que veo muchas actividades artísticas. gente. Realmente no encajo con ellos. Creo que soy demasiado común y corriente. Pero incluso cuando conozco gente que no tiene nada que ver con las artes, me siento como si fuera una isla en el océano. Alguien que no es ni esto ni aquello. Pero mi amiga dijo que ella también se siente así. Ella dijo: "Me encanta el arte, pero también me encanta la televisión de mala calidad". Dijo que se sentía como un minotauro, mitad humano mitad bestia, alguien que no es artista. pero tampoco del todo convencional. Cuando le dije que tenía miedo de perder el contacto con ella, dijo que ambos teníamos nuestras propias vidas y que sería imposible estar siempre en contacto, pero que sería bueno pensar el uno en el otro de vez en cuando.

Psiquiatra: Suena perfecto. No pienses demasiado en el futuro. Su ansiedad puede convertirse en una carga para los demás.

Yo: ¿Como mi amigo de la universidad?

Psiquiatra: Podría convertirse en una situación similar. Querer a alguien y ponerlo en un pedestal puede llevar al autocastigo. Incluso si la distancia física entre dos personas disminuye, la distancia psicológica puede aumentar. Eso puede generar sentimientos de inferioridad. Piensas: *Esta persona intentará distanciarse de mí* y la provocas para que confirme si esto es cierto, ya sea preguntándole al persona, o indirectamente. Probablemente tu amigo de la universidad se sintió incómodo con eso.

Yo: ¿La gente puede darse cuenta de que estoy haciendo eso?

Psiquiatra: Es una posibilidad. Entiendo esa necesidad tuya de confirmarlo, pero creo que la forma en que lo haces quizás sea un poco... . . ¿infantil?

Yo: ¿Por qué lo hago?

Psiquiatra: Para gratificación instantánea. Pero eso es sólo un instante. Creo que, en lugar de tales métodos, Es posible que encuentres más satisfacción al apreciar el hecho de haber conocido a alguien que te gusta. Una vez que empiezas a valorar el tiempo que pasan juntos, ¿realmente importa qué tipo de relación sea?

Yo: Tienes razón. Pero, ¿cómo puedo evitar sentirme normal y lamentable?

Psiquiatra: ¿Es eso algo que necesariamente debemos arreglar?

Yo: Pero quiero amarme a mí mismo.

Psiquiatra: no creo es un problema que necesita solución. Todo es cuestión de cómo te ves a ti mismo. Cuando conoces a un artista, ves lo que tiene y lo que a ti te falta. ¿Por qué no cambiar esa perspectiva? Cuando los conozcas, podrías pensar: *Esta persona es un artista, qué agotador debe ser para ellos ser tan sensibles.* O *realmente no puedo conectarme con esta persona.* Diferentes perspectivas crean diferentes reacciones. En este momento, estás imponiendo tus propios estándares a las cosas y torturándote innecesariamente.

Yo: Siento que me torturo bastante.

Psiquiatra: Llamarse ordinario podría ser una forma de protegerse. Es tu manera de decir que no eres inferior.

Yo: Eso es verdad. Creo que esas ideas se han vuelto más fuertes desde que conocí a mi amigo. Realmente odia la idea de una vida normal. Y yo también, ahora que lo pienso.

Psiquiatra: ¿Pero cree usted que lo que usted considera ordinario es lo mismo que ella? Puede que haya aspectos de lo ordinario que ambos consideren irreflexivamente anticuados, pero debe haber una diferencia entre sus dos concepciones. Tienes que dejar de caer en la trampa binaria de pensar que eres totalmente ordinario o totalmente especial. 'Bueno' y 'malo' no lo son las únicas formas en que pensamos en blanco y negro.

Yo: ya veo. Me gusta mucho estar solo. Pero sólo bajo una condición: debo tener a alguien que me ame. Alguien debe querer saber cómo estoy cada día para poder ser feliz solo. Cuando estuve soltera durante seis meses, tuve un momento devastador cuando me desperté una mañana y me di cuenta de que nadie me cuidaba ni me amaba. Todavía pienso en ese momento. de vez en cuando.

Psiquiatra: Si está ansioso por llamar la atención, alguien se la prestará. Entonces tú te sientes cómodo y la otra persona también lo hará. Pero después de eso, vuelves a sentir desesperación. A pesar de tus intenciones, empiezas a pensar: *Si soy feliz entonces esta persona dejará de prestarme atención,* lo que naturalmente te lleva a intentar evitar ser feliz a toda costa. Esta breve atención aliviará algo de tu ansiedad por ahora, pero desde un punto de vista perspectiva a largo plazo, es sólo comida chatarra lo que arruinará su salud.

Yo: Mi nuevo amigo también me dijo que debería intentar estar solo de vez en cuando. No depender tanto de los demás. Dijo que tuvo un período de estar sola en el que eventualmente llegó al punto de no importarle si alguien la amaba o no, y estaba totalmente bien. ¿Estar solo realmente me ayudará?

Psiquiatra: Si esa es tu única opción. Pero no es necesario que busques eso. Creo que lo que estás proponiendo ahora es sólo otra medida extrema. Tu vacío y tu miedo se mezclan y estás pidiendo ayuda para defenderte. Pero si dependes de la ayuda de otra persona, esto te satisfará sólo por un momento y es posible que no puedas mantenerte firme. propios dos pies más tarde. Y perderás interés en cosas o placeres nuevos.

Yo: Ah. . . En nuestra última sesión, me pediste que pensara en lo que yo, a los veinte años, pensaría de mi actual. Realmente me gustó eso. Algo en lo que pensé recientemente fue en cómo me encantaba encadenarme a reglas y regulaciones, cuando, sinceramente, no me gusta ajustarme a los estándares de grupos de amigos. En el segundo grado, una niña llamada Eunkyoung se convirtió en capitana del salón de clases y era la jefa de todos. Líder de la manada. Consiguió que esta otra chica, Yoonjin, la acompañara a casa todas las tardes. Le pregunté: '¿Por qué haces que Yoonjin te acompañe a casa todos los días?' y ella respondió descaradamente: 'A Yoonjin le gusta'. Entonces me volví hacia Yoonjin y le pregunté: '¿Lo crees?' y Yoonjin rápidamente respondió: 'Sí'. Al día siguiente me quedé fuera. de todo. Eunkyoung me trató como si fuera

invisible cuando hablaba con ella, susurrándole a las chicas a su alrededor. Y ninguna de las chicas me habló. Durante algún tiempo después de eso, me esforcé por no destacar ni decir nada fuera de lugar, simplemente pasar desapercibido. Pero cambié de opinión en la escuela secundaria y, cuando llegué a la universidad, me las arreglé por mi cuenta. Es lo mismo en el trabajo ahora. Me sentí tan orgulloso de mí mismo por eso. Quiero elogiar a mi yo más joven, decirle que tomó la decisión correcta. Que lo pensé bien, tomé una decisión e hice lo que quería hacer.

Psiquiatra: Es bueno que hayas hecho lo que querías hacer. No creo que la decisión de estar solo sea algo digno de elogio o no en sí mismo. Porque es una cuestión de elección personal. Pero si aún tienes el recuerdo de ser feliz de haber tomado esa decisión, eso es bien. Eso es reconfortante. Debes seguir encontrando tus propias formas de consolarte.

Yo: Está bien. Entiendo.

UNA ISLA

'Debo tener a alguien que me ame. Alguien debe preguntar por mí todos los días para estar sola.

Cuando dijiste que te sentías tan cómoda conmigo, me hizo sentir patético que yo también me sintiera incómoda. yo también quería sentirme cómoda, sentirme segura, hablar y reír, pero mis palabras simplemente se desmoronaban en mi boca. Incluso cuando estaba contigo, era una sombra. Una cosa muy, muy oscura, pegada a tu costado, imitando cada uno de tus movimientos.

"Esto es tan lindo, esto es tan cómodo", seguías diciendo, y yo te envidiaba por ello. Quería reírme, sentirme cómoda en mi relación con alguien, ser el tipo de persona que fácilmente puede acercarse a una persona que les gusta.

5

ESA MALDITA AUTOESTIMA

Soy hipersensible. Esa es la palabra correcta. Soy tan sensible que lo compenso en exceso siendo desagradable conmigo mismo, como un animal aguijoneado hasta el límite. Y esta emoción contradictoria que ruge dentro de mi cuerpo hace que todo mi sentido de identidad se desmorone. Se ha convertido en un hábito mirarme al espejo después de haber tenido una mala confrontación de ese tipo, para ver mi cara caliente donde Incluso mis orejas se han puesto rojas. Mi cara me parece patética y destartalada en estos tiempos de guerra interior. Ojos inyectados en sangre y desenfocados, mi flequillo todo desordenado, una expresión oscura y estúpida como si no tuviera idea de lo que está pensando mi propio cerebro. Parezco alguien sin importancia, una persona invisible. Mi estado de ánimo se desploma y el equilibrio mental que había construido cuidadosamente hasta ese momento colapsa por completo.

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: Estuve bien y luego no tan bien alrededor del jueves y viernes, y luego volví a estar bien.

Psiquiatra: ¿Por qué, qué pasó en aquellos días?

Yo: ¿Recuerdas ese amigo del que te hablé? Dijiste que mostrar mi ansiedad a los demás podría hacer que se sintieran agobiados por ella. Lo entiendo intelectualmente, pero me resulta muy difícil no volver a caer en ese patrón. ¿Sabes que beber a veces conduce a una honestidad excesiva? Estaba tomando una cerveza con mi amiga el jueves y contándole sobre esa otra amiga que tuve en mi último semestre de universidad. Y terminé contándole sobre mi ansiedad, como hice en nuestra última sesión. Lo lamento mucho.

Psiquiatra: ¿Cómo reaccionó tu amigo?

Yo: Simplemente, 'Oh, ya veo', ese tipo de cosas. porque seguí repitiendo mí mismo. Eso me hizo sentir extremadamente deprimido y arrepentido hasta altas horas de la noche, pero el viernes me sentí bien de inmediato. ¿Sabes lo que dije, cuando me gusta alguien, estoy convencido de que esa persona va a pensar menos de mí? Y yo dependía de mi hermana mayor, que también me cuidaba. Y en la mayoría de mis amistades he estado del lado de recibir ayuda y apoyo más que yo ayudando o apoyando el otro. Pero esta amistad es la primera vez que sentí que podía hacer cualquier cosa por la otra persona.

Psiquiatra: ¿Ves mucho de ti mismo en ella?

Yo: No exactamente. Ella es un poco diferente. No está acostumbrada a mostrar sus sentimientos. Mientras que creo que soy bueno expresando el mío. Cómo me siento, lo que siento, soy bueno articulando esas cosas, pero ella no es así. Y ella misma lo dice. Me preocupaba que fuera alguien que reprime sus emociones. Leí algo sobre eso en un libro, que las emociones tienen algo así como pasadizos, y si sigues bloqueando tus malas emociones, terminas bloqueando también tus buenas emociones. Tus túneles emocionales se bloquean. Eso realmente me pareció cierto. Le dije eso a mi amigo. Pero luego mi amigo siguió enviándome mensajes que no parecían importantes. lo cual me molestó.

Psiquiatra: ¿Estabas molesto?

Yo: Sí.

Psiquiatra: No estabas molesto con ella la semana pasada.

Estoy en lo correcto. Lo que más me preocupaba era que ella pensara menos de mí porque la estaba tratando bien. Por eso el jueves fue más difícil. La razón por la que todo mejoró el viernes fue que recordé que tendía a torcer demasiado mis propios pensamientos. Entonces me dije a mí mismo, *pensemos en ello. ¡diferentemente!* Y llegué a la conclusión de que así es mi amigo. Ella no es exactamente amigable en la forma convencional, pero enviaba estos mensajes porque se sentía cómoda conmigo y le agradaba, no porque pensara menos en mí. Otro pensamiento que tuve fue: *¿Y qué si ella pensaba menos en mí y se burlaba de mí? Ese no es el fin del mundo.*

Psiquiatra: ¿Crees que sentiste ¿Mal porque hablaste de tu amigo de la universidad?

Yo: Realmente me arrepentí de haber contado esa historia el jueves y me reprendí por hacer que la gente se cansara tanto de mí. Pero mi amigo se mostró tan casual al día siguiente que me tranquilicé. Si hubiera tenido frío, habría pensado: *Oh, eso es porque le conté esa historia el otro día.*

Psiquiatra: Es extraño que no haya término medio.

Yo: Siempre estoy pensando en los extremos. En blanco y negro.

Psiquiatra: ¿Tenías miedo de que ella se cansara de ti, pero parece que te estás cansando de ella?

Yo: Sí. No estoy acostumbrado a emociones tan contradictorias, por eso te lo cuento ahora. ¿Y recuerdas que me dijiste en nuestra última sesión que mi sentimiento de ser 'seleccionado' podría crear en mí un sentimiento de obligación? no queria admitirlo en ese momento, pero creo que tenías razón. *Ella me seleccionó, me abrió su corazón, tengo que hacerlo bien con ella.* Seguí pensando eso.

Psiquiatra: No vivimos en ningún sistema de castas, nadie tiene derecho a seleccionar a nadie para nada. Es todo un toma y daca. Como en tu relación con tu pareja, simplemente vas y vienes siendo el dador y luego el receptor, ¿verdad?

A mí: Claro, y como odio tanto eso, siempre termino con quien más me quiere.

Psiquiatra: Estás viendo un defecto en tu amiga, por eso también te sientes un poco superior a ella. Si el comportamiento de tu amigo no ha sido perfecto, puedes asumir que hubo una buena razón detrás y dejarlo así, pero tiendes a optar por escenarios extremos. incluso cuando sabes que hay diferentes maneras de pensarlo. Creo que tiendes a jerarquizar las cosas y buscar extremos en tu realidad. Es por eso que tu comportamiento cambia cuando cambia el comportamiento de la otra persona (dar tanto como has recibido) y eso será una carga a largo plazo.

Yo: Tienes razón. Terminé pensando: *Estoy buscando una relación genuina, pero ¿mi amigo simplemente se siente solo y quiere hacerlo? ¿Apóyate en mí? ¿Ella piensa en mí como nada más que una muleta?* Y tan pronto como se me ocurrió ese pensamiento, me dije: *¡odio eso!*

Psiquiatra: Esa ansiedad podría haber hecho que tu amigo estuviera más ansioso. Porque la otra persona puede reflejarte, inconscientemente. Es como un imán. Cuando quieres acercarte, se alejan, y cuando quieres alejarte, se acercan. En general, pensar en Los extremos bloquean los matices de las relaciones. Podrías haber pensado que estaba siendo molesta y también disfrutar de su atención.

Yo: Tienes razón. Me molestó su atención, pero también la disfruté. ¿Qué clase de pervertido soy?

Psiquiatra: ¿Por qué te llamarías pervertido? Cualquiera y todos pueden sentir molesto y disfrutar de la atención al mismo tiempo. Piénsalo como el más pequeño. forma de proteger tu autoestima, eso es todo.

Yo: ¿Entonces estoy bien?

Psiquiatra: Lo eres.

Yo: Siempre he vivido en casas muy pequeñas. ¿Sabes cómo puedes simplemente echar un vistazo al balcón de un apartamento y adivinar cuántas habitaciones tiene? Me avergonzaba mucho que la gente supiera esto. Pero luego me avergoncé de mí mismo por estar avergonzado, razón por la cual, de adulta, simplemente le decía a mis parejas o mis amigos abiertamente, fingiendo ser todos indiferentes. Pero vi cómo mis hermanas seguían mintiendo sobre nuestra casa. Los enfrenté y les dije: '¿Por qué mienten sobre ustedes mismos?' Ellos respondieron: 'Bueno, ¿qué diferencia hay si lo hacemos? No es que *tengas* que andar por ahí diciéndole deliberadamente a la gente lo pobres que somos.' Lo dijeron

como si no fuera nada para ellos cuando me sentí tan culpable por mentir.

Psiquiatra: Pero eso no es irrazonable por su parte, ¿verdad? Si les facilita las cosas.

Yo: Ah.

Psiquiatra: Usted sigue ateniéndose obsesivamente a estos estándares idealizados, obligándose usted mismo para adaptarse a ellos. Es otra forma, entre muchas, de seguir castigándote.

Yo: ¿Crees que estoy mejorando? En tu opinión profesional.

Psiquiatra: Creo que estás bien. Por qué ¿usted pregunta?

Yo: Siento que estoy mejorando. Me siento mejor en el trabajo.

Psiquiatra: ¡ Y más que nada, tienes un nuevo amigo molesto!

Yo: Aunque estoy molesto todo el tiempo. No importa quien sea. Y tengo tanta envidia de la gente que piensa: *¿A quién le importa si no le agrado a esta persona, a quién le importa si piensa que soy molesto?*

Psiquiatra: ¿Cree que cada comportamiento cae en la categoría de "ellos"? ¿Hizo esto porque me odian" o "Hicieron esto porque les agrado"? El objetivo de que no te guste el comportamiento de tu amigo significa que no te gusta su *comportamiento* , no tu amigo como persona. Pero ahora mismo sigues interpretando cada comportamiento de tu amigo como rechazo.

Yo: siempre soy así. Cualquier reacción puede hacerme pensar: *Oh, ya no le agrado.*

Psiquiatra: Su mente va inmediatamente a la explicación más extrema en lugar de detenerte a pensar en las muchas otras razones por las que tu amiga podría estar haciendo lo que está haciendo. Sigues aplicando estos estándares extremos a los demás. En efecto, son tus propios pensamientos los que te están torturando.

Yo: Sí. Seguí teniendo pensamientos extremos, lo que me hace pensar que necesito buscar una relación más saludable.

Psiquiatra: No existe un bien absoluto cuando se trata de relaciones. Y es perfectamente saludable tener desacuerdos con amigos y amantes de vez en cuando. Sólo espero que aprendas a diferenciar las partes del todo. Sólo porque te guste una cosa de una persona, no es necesario que te

guste todo de ella. Y sólo porque *no te* guste algo de una persona, no significa que esa persona también En su conjunto no vale la pena dedicarle tiempo. Creo que deberías acostumbrarte a pensar de forma diferente.

NO DEPENDER DE LA DEPENDENCIA

"Las emociones tienen algo así como pasadizos, y si sigues bloqueando tus malas emociones, terminas bloqueando también tus buenas emociones".

Creo que he llegado a confiar en mi psiquiatra. Hasta ahora, eran una especie de bien absoluto en mi vida: profesionales y siempre listos. con soluciones.

Quiero deshacerme de todas las emociones tediosas. No quiero fingir que soy especial (aunque recordar que eres especial es importante a su manera), pero sí quiero ser feliz. No quiero que las emociones o los comportamientos de los demás dominen mi estado de ánimo, ni que los procesos de pensamiento negativos me aprisionen en la tierra de los extremos. Quiero acabar con todos estos comportamientos repetitivos que me mantienen dentro del limitaciones de reglas y moldes. Quiero ser dueño de mi propia vida. Hacer todo lo que quiero hacer, para no vivir una vida de arrepentimiento.

¿Me hace feliz empujarme a emociones extremas? ¿Qué obtengo al cosificarme y aplicar estándares imposibles a todo lo relacionado con mí? A veces necesito racionalizar para protegerme. Este deseo de mirarme a mí mismo 'objetivamente' ha sido la razón He puesto un cuchillo en mi corazón durante mucho tiempo. Lo que necesito practicar de ahora en adelante es dejar de quedar atrapado en alguna fórmula de "Esto es lo que tengo que hacer" y simplemente reconocer el hecho de que soy un individuo independiente.

6

¿QUÉ DEBO HACER PARA CONOCERME MEJOR?

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: he estado bien.

Psiquiatra: ¿Se sintió somnoliento durante el día?

Yo: Lo hice y dormí bien por la noche. Me desperté dos o tres veces, pero dormí diez horas. Pero si bien estoy bien cuando estoy borracho, sigo extrañando a mi expareja cuando me despierto. ¿Porqué es eso?

Psiquiatra: ¿Te han llamado?

Yo no.

Psiquiatra: Sería extraño que nunca pensaras en ellos. Porque estuviste *feliz* con ellos por un tiempo. No creo que sea extraño que los extrañes.

Yo: ¿Y la gente no es más sincera cuando está borracha?

Psiquiatra: No es necesario darle tanta importancia. Nos volvemos más valientes y compulsivos cuando estamos borrachos y, a veces, surge otra personalidad.

Yo: (escucho el sonido repentino de lluvia.) Creo que está lloviendo afuera. Mi nuevo amigo realmente me está influenciando. ¿Sabes que cuando te acercas a alguien quieres compartir sus intereses? He estado leyendo los libros que le gustan y escuchando su música, y ha sido muy bueno conocer libros y música nuevos. Y voy a tomar una clase de escritura de ficción con un autor que admiro, a partir de la próxima semana.

Psiquiatra: ¿Vas a ir? ¿solo?

Yo: Sí, y también me aceptaron en la plataforma Brunch como escritora, algo que antes me habían rechazado. Así que es algo realmente

agradable lo que ha sucedido, y voy a escribir reseñas de libros allí una vez a la semana con mi amigo [terminamos escribiendo solo una]. Hace dos años que no escribo ficción, pero armé un esquema para un cuento y eso me hizo sentir bien. hice el esquema pensando, *voy a ser lo más honesto conmigo mismo posible.*

Psiquiatra: Realmente ayuda de muchas maneras usar la imaginación. Disminuye las compulsiones en tu vida diaria y tiene un elemento de satisfacción indirecta. ¿Qué pasa con tus planes de hacerte un tatuaje?

Yo: Voy a comprar uno hoy.

Psiquiatra: ¿ Con quién vas?

Yo: Alguien a quien nunca había conocido antes. escribo un blog, Sólo en algún lugar dejo mis sentimientos de vez en cuando, y ha habido un par de personas a las que les gustan mis publicaciones. Así que me conecté con ellos y también comenté sus publicaciones. No es como si estuviera tratando de hacer amigos o tuviera la intención de compartir mi vida con ellos. Pero una vez que comencé a escribir sobre mis sesiones de terapia, alguien empezó a publicar comentarios alentadores. Una vez escribí algo sobre sentirme muy deprimido ese día, y el comentarista me envió un mensaje directo diciendo que esperaba que aguantara y que me invitaran a una buena comida en algún momento. No sé por qué, pero me encontré respondiendo: "Entonces te veré el sábado". Voy a reunirme con ellos esta tarde.

Psiquiatra: ¿Tienes miedo?

Yo: Ya no. Supongo que es porque ya nos hemos comunicado a cierto nivel, así que no estoy tan nervioso. Normalmente tendría miedo de que fueran un traficante de personas o algo así. Pero, curiosamente, esta vez no siento miedo.

Psiquiatra: Escribir puede ser una forma profunda de comunicarse y comprenderse unos a otros, pero hay que tener cuidado. Pero mientras sea tu decisión, está bien.

Yo: Hace un rato habría pensado: ¿ *Conocer a alguien a través de Internet? ¡Que horrible!* Ahora no parece algo extraño en absoluto. Pero debería decirle a mi amiga que llame a la policía si no sabe nada de mí después de una hora.

Psiquiatra: ¿Intercambiaste números con la otra persona?

Yo: Lo hicimos.

Psiquiatra: Podrías pasarle el número a tu amigo. ¿Estás decepcionado de que tu expareja no te llame?

Yo: No decepcionado. Me pregunto si debería llamarlos después de que haya pasado un tiempo. Si realmente toman en serio nuestra ruptura, espero que no sea así como quieren dejarla. Nuestro último momento juntos fue tan patético.

Psiquiatra: ¿Por qué necesitas tiempo?

Yo: Para que se apague la rabia, algo así. Lo triste es que realmente no los menospreciaba, pero ellos creen que sí. Me preocupa que dejen que ese malentendido los torture durante años.

Psiquiatra: En cualquier caso, querer dar un cierre suele ser una buena idea. Pero más que nada, espero que aproveches esto como una oportunidad para salir de tu pensamiento anterior (que *este es el tipo de persona con el que debería salir a* pensar) y ver diferentes tipos de personas. Por ejemplo, algunas personas pierden su primer amor y piensan, *nunca encontraré otra persona como ellos,* pero después de un tiempo, una nueva persona. ocupa su lugar. Piensa en ti mismo como si estuvieras entrando en un cambio radical en tu vida y elige cosas que no hayas elegido antes; intenta entrar en situaciones, incluso en aquellas que sabes que terminarán en un fracaso, sólo para experimentar el fracaso.

Yo: estoy de acuerdo. Ah, y ahora les gusto mucho más a mis amigos. Dicen que me he animado.

Psiquiatra: Por supuesto, lo que sientes contigo mismo es mucho más importante que lo que sienten tus amigos. pensar en ti.

Yo: Soy tan indeciso. . . Esta semana fue una buena semana. Me gustó esta semana. Me gusto por volver a escribir, por apuntarme a clases – y estaba muy satisfecho conmigo mismo.

Psiquiatra: Espero que el tatuaje también salga bien.

Yo: Lo será. Como dijiste antes, hay tantas cosas buenas en el mundo, pero siempre busco las malas. Por ejemplo, me acaban de dejar. I Me encontré pensando que no le agrado, pero luego leí algo que me recordó que el amor viene en diferentes formas y que no debería juzgar el amor de otra persona según mis propios estándares, lo que me hace pensar:

Cierto, ellos también. debe tener muchos pensamientos diferentes, podría haber otra explicación. Entonces siento que estoy racionalizando y me detengo.

Psiquiatra: ¿Qué hay de malo en racionalizar?

Yo: Siento que me niego a aceptar la verdad.

Psiquiatra: Es un mecanismo perfectamente razonable. Eres tú tratando de encontrar razones detrás de tu dolor o de tus decisiones.

Yo: ¿Está bien si lo uso para protegerme?

Psiquiatra: Por supuesto. Estás haciendo un juicio racional. Se convierte en un problema si se excede, pero hay muchas maneras en que se puede considerar positivo.

Yo: un amigo Una vez me estaba contando sobre su vida amorosa y, después de escucharla, le dije: '¡Oye, esto es gestión de acuarios!' * Pero mi amigo no se inmutó por mi reacción. Ella dijo: 'No, simplemente no entiendes cómo es nuestra relación'. Yo también quería tener esa actitud. Siempre he dependido del juicio de los demás y de sus estándares.

Psiquiatra: Entonces primero debes saber tú mismo mejor.

Estoy en lo correcto. Pero yo realmente no lo sé.

Psiquiatra: Exactamente.

Yo: ¿Qué debo hacer para conocerme a mí mismo?

Psiquiatra: Muchas personas piensan que son la máxima autoridad en sí mismas, pero usted debería ser más escéptico. Tienes que preguntarte: '¿Realmente me conozco bien a mí mismo?' ¿No es realmente como tocar la pata de un elefante en la oscuridad y pensar que es el tronco de un árbol?

Yo que ¿Debería aspirar?

Psiquiatra: Ver todas las cosas en tres dimensiones.

Yo: Tienes razón, mucha razón. Creo que cuando miras tantos aspectos de una persona como sea posible, dejas de desagradarte. He pensado en cómo debería ser más así.

Psiquiatra: Los cuentos de hadas que leemos de niños son muy unidimensionales. Hay gente buena y gente mala en esas historias. Pero en los libros Cuando los adultos leen, resulta más difícil dividir a los personajes en personas absolutamente buenas y personas absolutamente malas. Espero que aprendas a mirar a una persona como un todo antes de juzgarla. Y también considerarte a ti mismo como un individuo completo.

Yo: ¿Escribir notas ayuda?

Psiquiatra: Así es. Creo que este es un experimento sobre el que puedes actuar inmediatamente en tu vida diaria, lo cual es otra buena actitud a tener. Cuando digas que te vas a hacer un tatuaje hoy, escribe tus sentimientos antes y después de hacerte el tatuaje. Una vez que hagas eso, encontrarás algo en común allí. 'En cierto modo, siento miedo. En estos otros aspectos siento alivio". Ese tipo de cosas. De esta manera, escribir puede ser una forma de contemplarse a uno mismo tridimensionalmente.

'YO', EL SER

'¿Qué hay de malo en racionalizar? Es algo perfectamente razonable mecanismo de defensa. Eres tú tratando de encontrar razones detrás de tu dolor o tus decisiones.

Mirar profundamente dentro de mí siempre es difícil. Especialmente cuando estoy en medio de una emoción negativa. ¿Cómo lo describiré? Es como si supiera que todo está bien, pero no puedo dejar de comprobarlo sin parar para asegurarme de que realmente *está* bien, y en el proceso me siento miserable. Hoy fue así. Simplemente sentí ganas de quejarme. Y apoyarse en alguien y estar triste. Para mí, la tristeza es el camino de menor resistencia, la emoción más familiar y cercana que tengo. Un hábito que se ha incrustado en mi día a día.

Las cosas mejorarán con el tiempo. O no, todo es dinámico, lo que significa que la vida tendrá momentos de alegría y momentos malos, yendo y viniendo como la marea. si estoy triste hoy seré feliz mañana, y si estoy feliz hoy estaré triste mañana, eso está bien. Mientras siga amándome a mí mismo.

Soy alguien completamente único en este mundo, alguien a quien necesito cuidar por el resto de mi vida y, por lo tanto, alguien a quien necesito ayudar a dar cada paso adelante, con calidez y paciencia, para permitirme descansar unos días y animarse otros – creo que cuanto más Cuanto más miro a este extraño ser, más caminos encontraré hacia la felicidad.

---

* Nota del traductor: En Corea, 'gestión de acuarios' se refiere a la práctica de citas que consiste en encadenar a varios socios potenciales.

7

REGULAR, JUZGAR, DECEPCIONARSE, DEJAR

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: No bien. ¿Conoces al amigo del que te he estado hablando? Me he vuelto demasiado sensible a sus sentimientos. Le he permitido ejercer una influencia extrema sobre mi estado de ánimo. Le presté un libro y tenía miedo de que se burlara de mi gusto si no le gustaba.

Psiquiatra: ¿No le gustó el libro?

Yo: ella dijo Contame lo que pensaba al respecto en un mensaje de KakaoTalk. Era un poco puntiagudo, pensé. Quiero decir, incluso si fue directo, ella estaba criticando el libro y no a mí, pero yo seguía sintiendo que era un ataque hacia mí y hacia el libro. Antes de que pudiera detenerme, le envié un mensaje que decía: "Eres arrogante y agotadora", lo que provocó una respuesta aún más desagradable. Me sentí herido y dejé de leer sus mensajes.

Psiquiatra: ¿Y cómo te sentiste?

Yo: Estaba más concentrado en el hecho no de haber perdido a un amigo sino de haber conocido a otra persona que me menospreciaba. Fue deprimente y estaba muy enojado. Odiaba lo fácil que era y la odiaba a ella también.

Psiquiatra: Su mayor problema sigue siendo este pensamiento en blanco y negro.

Yo: ¿Blanco y negro?

Psiquiatra: Sí. Te has arrinconado y te obligaste a elegir entre blanco o negro. Ya sea para ver a una persona o no, para ser su mejor amigo o no volver a hablar con ella. O atacas o aguantas. Las únicas opciones que

tienes son sí y no, y no hay término medio. Creo que con este amigo pensabas que tenías una 'amistad especial', por eso trataste de aguantar y continuar. Y te cansaste de manteniendo esta artimaña.

Yo: Tienes razón. Al principio pensé que ella y yo teníamos mucho en común, pero en realidad somos bastante diferentes, y por eso seguíamos discutiendo. Cuando ella decía algo con lo que yo no estaba de acuerdo, sentía que me estaba atacando y eso me dolía. Para no ser lastimado por ella, o me adaptaba a su forma de ser o no. haz tiempo para ella. Podría haberme abierto más a ella. o mantuvo una situación ligeramente decepcionante. . .

Psiquiatra: Hay muchos tonos de gris, pero creo que incluso allí crees que hay un solo tono de gris. Un espectro contiene muchos colores y matices, pero no lo ves así.

Yo: Me da mucha vergüenza. Sigo diciéndome a mí mismo que las personas son tridimensionales, pero sigo pensando que son planas, razón por la cual cuando miro algunas personas, las juzgo como si fueran tal o cual cosa, y luego las excluyo de mi vida.

Psiquiatra: Piénselo así; Puede que te guste el libro de un escritor, pero cuando te decepcionas después de conocerlo en la vida real, tiras todos sus libros.

Yo: Vaya, eso es verdad. Cuando ese encuentro es solo una pequeña parte de esa persona.

Psiquiatra: Este problema no se limita a los demás. Tu problema muy real es que tú mismo traes esa misma actitud crítica. Como cuando te reprendes después de una noche de borrachera.

Yo: Sigo pensando que si revelo una parte vulnerable de mí mismo, la gente lo verá y lo odiará. y déjame. Pero conozco muchos aspectos de la vida de las personas que amo. Sus partes malas, sus partes buenas, sus partes sensibles. . . Aunque tengan partes negativas, eso me gusta. los tienen porque los hace humanos. Pero cuando se trata de mí, creo que el más mínimo defecto hará que la gente me deje.

Psiquiatra: Es tu autoestima. Si tuvieras una alta autoestima y estuvieras seguro de tus gustos, no te importaría que la gente te criticara o se burlara de ti.

Yo: Cierto. ¿Puedes creer la poca confianza que tengo en mi gusto para preocuparme por cosas así? Como si tal juicio contra mí no importaba

en absoluto. Definitivamente tengo baja autoestima y por eso soy demasiado sensible a lo que piensa mi amigo. Y como no me baso en la confianza, sigo pensando que cada palabra que me dicen es un ataque, y veo las cosas como correctas o incorrectas a pesar de las muchas otras formas diferentes de verlas.

Psiquiatra: ¿Pasó algo más?

Yo: Me di cuenta de algo sobre mí. yo igualo afecto con influencia. Debido a que mis raíces son tan débiles y superficiales, sólo me siento seguro cuando ejerzo influencia sobre los demás. Por eso cuando alguien es sensible hacia mí sentimientos, creo que realmente me aman y nuestra relación es fuerte. Pero una relación fuerte y una enredada son cosas diferentes, y mientras mi cabeza entiende que una buena relación son dos personas con un sentido claro de individualidad trabajando juntos como un equipo, mi corazón siente que si la otra persona parece muy independiente de mí, es decir, no parece estar profundamente afectada o conmovida por cada una de mis palabras, no trate de adherirse estrictamente a mis normas de comportamiento, no cambies según mis directivas ni sigas mis ejemplos: algo anda mal en mí. (¡Soy un bicho raro!)

Psiquiatra: es este comportamiento eso alimenta tu deseo de ser validado. Cuanto más quieras ser influenciado, más intentarás influir en los demás, y cuanto menos reaccione alguien a tus esfuerzos, más te esforzarás. Y luego te agotas. Este es sólo otro esfuerzo extremo, otra forma de crear límites para ti mismo. La idea de que una persona te ama sólo cuando está influenciada por ti – eso en sí mismo Es una actitud extrema.

Yo: Entonces, ¿qué puedo hacer al respecto?

Psiquiatra: Concéntrate más en ti mismo. Específicamente, escribe lo que realmente disfrutas y también Escribe sobre las diferencias entre cómo te ves a ti mismo y cómo te ven los demás. También sería una buena idea hacer un balance de las cosas que harías bajo la mirada imaginaria de los demás.

Yo: Pero siempre hago lo que quiero hacer.

Psiquiatra: ¿Usted ¿Realmente te comportas igual con todos?

Yo: No. Creo que cambié un poco mi comportamiento con ese amigo. No sé por qué hice eso. Seguía viéndome comportarme de una manera que no

era yo, y cuando intentaba no actuar de esa manera, sentía que estaba siendo grosero.

Psiquiatra: ¿Y si esa mala educación es una forma de expresarse? Toma el control y la responsabilidad de tus acciones en lugar de preocuparse mucho por lo que piensan los demás. Ahora mismo tu relación es estrecha, como un triángulo, y te atraviesa el corazón, pero al menos un dodecaedro está más cerca de un círculo que de un octágono, ¿verdad? Cuanto más profundas y variadas sean las relaciones que tengas, más redonda será tu mente y menos te traspasarán los ángulos. Estaras bien.

Yo: (Lágrimas de alegría.) Sí. Gracias.*

LA VERDAD DE AQUEL DÍA Y LA VERDAD DE LA VIDA

"A decir verdad, nadie me menospreciaba excepto yo mismo".

Que los seres humanos somos tridimensionales es quizás lo que más me gusta decir. Pero también es probable que sea lo último que recuerde en un mal momento. Todo el mundo tiene múltiples facetas, la felicidad y la infelicidad coexisten y todo es relativo. A decir verdad, nadie lo menospreciaba. yo excepto yo mismo. Cuando volví a mirar los mensajes de mi amiga de ese día, me di cuenta de que su comentario era algo que podría haber ignorado. Pero como había asumido que ella me estaba menospreciando, el mensaje había adquirido un significado mayor. Por eso la provoqué con una dura respuesta. Quería obtener una fuerte reacción de ella. Lo hice para terminar la relación.

Espero que la gente que sigue terminar sus relaciones porque sienten que los menosprecian, las personas que tienden a pensar en extremos como yo leerán esto. Somos multifacéticos. Eso es todo. No podemos continuar una relación o terminarla por una sola cosa. Lo entiendo con la cabeza, pero a mi corazón le cuesta más reconocerlo. La infelicidad flota hacia arriba como aceite mientras la felicidad se hunde abajo. Pero el recipiente que contiene ambos es lo que llamamos vida, y ahí es donde encuentro consuelo y alegría. Estoy triste, pero estoy viva y lo estoy viviendo. Ése es mi consuelo y mi alegría.

8

EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS

Me encantaba estar solo. Acostarse en mi cama mientras leía o soñaba despierto, caminar, escuchar música en el autobús o en el metro, tomar una siesta, todos esos eran mis momentos favoritos del día. Pero durante las últimas dos semanas me he sentido inundado por un extraño sentimiento llamado "aburrimiento".

Nunca antes había sufrido tanto tedio en la oficina. Apenas capaz de concentrarme en nada, encontré Ni siquiera pude quedarme quieto por más de un minuto. Al final me tomé la tarde libre el viernes. Pero incluso mientras estaba sentado en casa esa tarde, me sentí increíblemente ansioso y no podía soportar el tedio. Fue entonces cuando me pregunté si sería un efecto secundario de mi medicación y fui a la clínica, donde se confirmaron mis sospechas. El diagnóstico me hizo sentir casi desamparada: mi medicación Me había dado acatisia.

La acatisia se refiere a la incapacidad de quedarse quieto. Te encuentras de pie, inquieto o caminando de un lado a otro; es un efecto secundario ocasional en las personas que toman tranquilizantes.

Yo: ¿Es posible desarrollar tolerancia a la medicación?

Psiquiatra: Hay medicamentos a los que desarrollamos tolerancia, sí.

Yo: ¿ Cuándo empezaría a notar eso? Normalmente cuando tomo mis pastillas me siento más tranquila, Más relajado, pero ahora me siento muy tenso. Sigo sintiendo esa tensión como tedio. Llevo un mes sin concentrarme en el trabajo y si no encuentro algo que hacer siento que me voy a morir de aburrimiento. Incluso en la media hora que paso viajando en autobús. ¿Es esto un efecto secundario?

Psiquiatra: De hecho, lo es. Creo que es porque aumentamos la dosis la última vez. ¿Entonces te resulta difícil quedarte quieto?

Yo: Es muy difícil. Tan, tan, tan difícil.

Psiquiatra: ¡Deberías haberme llamado!

Yo: Pensé que realmente debía odiar el trabajo en este momento, por eso soy tan sensible al aburrimiento, pero de repente me di cuenta de que esto podría ser un efecto secundario.

Psiquiatra: Creo que es porque la pastilla que solía tomar sólo la mitad ahora se ha aumentado a la mitad.

Yo: me siento fatal.

Psiquiatra: ¿Cómo? es tu sueño?

Yo: Si no tomo una pastilla para dormir o bebo algo antes, la tensión y el aburrimiento me impiden conciliar el sueño. Después de lo cual me despierto fácilmente en medio de la noche, es tan frustrante que siento que me voy a volver loco. Estar borracho ayuda.

Psiquiatra: El alcohol puede mitigar los efectos secundarios de esa droga en particular. . .

Yo: Me hizo pensar que era dependiente del alcohol y medicamentos.

Psiquiatra: Debes estar pasando por un momento muy difícil.

Yo: lo he sido. Se siente diferente a la depresión. Creo que soy muy lento para tomar conciencia de las cosas. Y desde que comencé a tomar la medicación, no puedo tomar una siesta. Incluso cuando hago una siesta, mi sueño es tan superficial que no puedo distinguir si es realidad o un sueño.

Psiquiatra: Déjame darte una pastilla ahora. Cómo has estado ¿emocionalmente?

Yo: hipersensible.

Psiquiatra: Eso era inevitable. ¿Hiciste algún ejercicio?

Yo: No, no lo hice. Caminé a casa desde el trabajo. Eso me dio algo de alivio. Incluso cuando estaba en la oficina, seguía saliendo. ¿Por qué no me dijiste que podría tener efectos secundarios como estos?

Psiquiatra: Bueno, ya habías estado tomando esa pastilla. Aumentamos un poco la dosis, lo que normalmente no produce efectos secundarios. También le recetaron medicamentos por la mañana y por la noche, que supuestamente mitigarían los efectos secundarios. ¿Se sintió mejor después de tomar la pastilla de la mañana?

Yo: lo hice. Pero tenía sueño. Realmente fue una situación muy difícil. En mi diario, lo único que podía escribir eran cosas como: "Estoy nerviosa y ansiosa y no puedo soportarlo".

Psiquiatra: ¿Qué pensaste? fue la razón?

Yo: Al principio pensé que me estaba convirtiendo en una persona activa. Pero incluso después de anhelar estar a solas, solo me sentía feliz momentáneamente cuando realmente lo conseguía, y el aburrimiento continuaba. Podía sentir que estaba al límite y que mis relaciones con los demás se estaban deteriorando.

Psiquiatra: No se siente bien, por eso está nervioso. Cuando viniste aquí hace dos semanas, aumenté tu dosis. para evitar que caigas en la vieja rutina de tu negatividad pensamientos; No había predicho que tu cuerpo reaccionaría de esta manera.

Yo: ¿Es algo que se puede calibrar?

Psiquiatra: Absolutamente.

Yo: Si no tomo mis medicamentos, inmediatamente me siento ansioso, lo que me hace preocuparme de tener que tomar pastillas por el resto de mi vida.

Psiquiatra: Han pasado tres meses desde que empezó a tomar estas pastillas. Normalmente el tiempo de tratamiento depende de sus síntomas, pero cuanto menos tiempo haya tenido su afección, más corto

será el período de tratamiento. Creo que deberías prepararte para un juego largo.

Yo: Está bien. Siento que hablo del mismo problema cada vez. Y siempre me das las mismas respuestas. No me cambio, por eso siguen surgiendo los mismos problemas.

Psiquiatra: ¿Qué Lo que acabo de decir es muy importante. Todos estos son comportamientos de los que no era consciente hasta hace poco, y darse cuenta de que toma las mismas decisiones una y otra vez es, en sí mismo, una prueba de que está mejorando.

Yo: Todo es por no tener término medio y pensar en blanco y negro. Por eso quería tomar una decisión intermedia. No quería terminar mi relación con mi amigo en tal manera destructiva, así que le conté todo. Que había pensado que ella me estaba menospreciando y que estaba tan acostumbrado a ser extremo que pensé que lo único que podía hacer en la situación era entenderla o terminar la amistad. Una vez que le dije eso, me sentí mucho mejor por dentro y mi amiga fue comprensiva.

Psiquiatra: Bien. Este puede ser un tipo de relación que nunca antes habías tenido. Este tipo de comportamiento es la forma de aumentar tu libertad y compartir tus responsabilidades con los demás. Deberías estar muy orgulloso de haberte acercado a ella y haberle expresado tus palabras. Y creo que ese incidente con ella y algunos de estos sentimientos recientes pueden atribuirse con seguridad a los efectos secundarios de la medicación.

Yo: me siento aliviado. ¡No pude trabajar en absoluto recientemente! Fue realmente un lado malo. efecto.

Psiquiatra: En el lenguaje profesional, se llama acatisia, la incapacidad de quedarse quieto.

Yo: ¡Incapacidad para quedarme quieto! Eso es tan divertido. A pesar de todo, seguía pensando que no debería quedarme sentada quieta, sino que me mantenía ocupada con todo tipo de pequeñas tareas. Soy especialista en marketing y quiero pasar al sector editorial, así que comencé a tomar clases de edición.

Psiquiatra: ¿Fue mucho trabajo?

A mí: Fue. Creo que la única razón por la que pude seguir adelante fue porque bebía un poco antes de clases. Pero definitivamente me divierto

planeando libros. Escribí tres páginas de una propuesta de libro y realmente lo disfruté. También estoy pensando en escribir mi propio libro. Estas son las cosas que me hicieron sentir un poco mejor.

Psiquiatra: Me pregunto si su deseo de hacerse un tatuaje también es un efecto secundario de la droga.

Yo: soy no estoy seguro. Lo planeé durante mucho tiempo, pero cuando llegué allí sentí un sentimiento de *"Terminemos con esto de una vez"*.

Psiquiatra: ¿Te tatuaste solo un brazo?

Yo: Sí.

Psiquiatra: Me gustaría preguntar: Recientemente, cuando quieres que se confirme tu amor, ¿cómo lo pides?

Yo: digo que me siento ansioso. Yo digo: '¿Te gusto?' o 'No sé si te gusto, estoy ansioso'. Algo como eso.

Psiquiatra: Al menos lo estás expresando. Creo que la medicación tuvo un efecto profundo en la condición de tu mente y cuerpo.

SIGNIFICATIVO INCLUSO EN PEQUEÑA MEDIDA

"Todos estos eran comportamientos de los que no eras consciente hasta hace poco, y darte cuenta de que siempre tomas las mismas decisiones es, en sí mismo, una prueba de que estás mejorando".

Siempre consideré el dolor o el malestar como si yo fuera una molestia. Censuraría mi propio dolor. A pesar de mi malestar, me importaba más cómo me veían los demás. Odiaba parecer como si estuviera quejándome de algo que en realidad era más o menos soportable. Me avergoncé de mi dolor. Por eso me tomó tanto tiempo reconocer los efectos secundarios del medicamento.

Siempre me considero infeliz y sé que es una forma de autocompasión. pero hoy quiero consolarme. Siempre soy el blanco de mis propias críticas: no digo que me duele incluso cuando lo hago, admito que algo anda mal sólo cuando mi mente y mi cuerpo me gritan de diferentes maneras, y hago que el hecho de que me duela en primer lugar sea mi culpa. . Incluso cuando me lanzo contra los demás, lo hago deliberadamente para recibir una puñalada en el corazón. Lo que significa que cuanto más lastimo a los demás, mayor mis propias heridas se vuelven. Pero estoy tratando de crear un término medio en mi mundo y me estoy dando cuenta de algunas de las formas en que los efectos secundarios se manifiestan en mi comportamiento, por lo que diría que la semana pasada fue bastante significativa.

9

OBSESIÓN POR LAS APARIENCIAS Y TRASTORNO HISTRIÓNICO DE LA PERSONALIDAD

Psiquiatra: ¿Cómo estuvo tu semana?

Yo: Mejor. (Mis efectos secundarios han disminuido).

Psiquiatra: ¿Cuál ha sido la reacción de la gente que te rodea?

Yo: La semana anterior había seguido hablando con mis colegas sobre dejar de fumar. Cuando le conté a mi amiga sobre los efectos secundarios, ella dijo que pensó que era porque estaba teniendo problemas en el trabajo. o algo. Le pregunté a mi nueva pareja: '¿He sido demasiado sensible últimamente?' y me dijeron que no, lo cual me hizo sentir bien.

Psiquiatra: Y significa que no te sentiste bien la semana anterior.

Yo: Fue bastante malo. Pero todavía me aburro en el trabajo.

Psiquiatra: ¿Pasó algo en particular?

Yo: En realidad no. De hecho, quería hablar contigo sobre algo que nunca he discutido contigo. nadie antes. Podrías pensar que no es nada, pero tengo un enorme complejo de inferioridad al respecto. Ya sabes que tengo baja autoestima. Creo que es por eso que me preocupo tanto por cómo me veo ante los demás. Esto es muy vergonzoso, pero estoy absolutamente obsesionada con mi apariencia. Odio mi cara. Por ejemplo, no soporto quedar con los amigos de mi pareja porque tengo miedo de que piensen que soy feo.

Psiquiatra: ¿Así eres también con las apariencias de otras personas?

Yo: ¿Quieres decir que juzgo las apariencias de otras personas?

Psiquiatra: Sí.

Yo: Sí. Yo los juzgo. Porque mi propia cara es juzgada mucho.

Psiquiatra: ¿A qué te refieres exactamente cuando dices que te juzgan? ¿Cómo te sientes?

Yo: Sé que suena extraño, pero siento que me están haciendo algo. Como la violencia. puedo ignorar pero las palabras realmente me impactaron. Por eso no quiero hablar de apariencia con nadie. Sé que sueno un poco por todos lados en este momento, pero es porque me resulta muy difícil ser sincero sobre esto, así que solo voy a decir lo que siento de una vez. Las mujeres dicen que soy bonita muchas veces, pero los hombres no. No soy popular entre ellos. Por ejemplo, las mujeres me presentarán diciendo algo como "Sehee es la chica más bonita de nuestra compañía', y eso lo odio muchísimo. Porque pone todo este escrutinio en mi cara. El verano pasado fui a ver a una amiga y a su amigo, y ella me lo presentó como la chica más guapa de nuestra editorial. Entonces le dije: '¿Por qué dices eso? ¡Ni siquiera es verdad!' Y mi amigo dijo: '¿Por qué no debería decir eso? Es sólo una opinión', y cambió de tema. Pero el hombre realmente me avergonzó. '¿Dicen que eres la chica más bonita de tu empresa?' Como si se estuviera burlando de mí.

Psiquiatra: ¿Sentiste que se estaba burlando de ti?

Yo: Eso es lo que sentí para mí. Y añadió: "Pero en realidad no eres mi tipo". Estaba realmente enojado por eso. Este tipo de cosas me siguen pasando. Por eso sigo pensando: ¿Quizás simplemente no tengo el tipo de cara que les gusta a los hombres? Cual es difícil de aceptar, y que odio, y por el que seguía sintiéndome cohibido, lo que me llevó a todo un complejo de inferioridad. ¿Sabes lo que quiero decir?

Psiquiatra: Sí.

Yo: Entonces ¿por qué me miras así? (Observa lo sarcástico que me estoy poniendo).

Psiquiatra: Parece un poco complicado.

Yo: Mi pareja dice que soy su mujer ideal. Lo que significa que soy hermosa para ellos. Por eso ellos Siguen hablando de mí con sus amigos, lo que me hace dudar cada vez más de conocerlos. Ayer saqué a pasear a mi perro y pasé por su casa. Viven con dos de sus amigos de la universidad. Pensé que no había nadie más en la casa, pero los dos compañeros de cuarto estaban allí. No me había maquillado, mi corazón seguía latiendo con fuerza y no podía mirarlos a los ojos. Por eso acabo

de decir Hola y salí corriendo de allí lo más rápido que pude. Le envié un mensaje a mi pareja: "De repente me sentí tímido, había toda esa gente", y ellos me respondieron: "Claro, debes haberte tomado por sorpresa, debería haber sido más considerado", pero simplemente sentí tan mortificado por todo el encuentro.

Psiquiatra: ¿Sientes que tienes que satisfacer las expectativas de todos sobre cómo debes lucir?

Yo: Eso sería imposible. Cada uno tiene sus propias ideas sobre cómo es la belleza. Sé que en mi cerebro simplemente no puedo sentirlo. Tú No tengo idea de cuánto me he criticado por este problema. Ni siquiera las celebridades pueden complacer a todos. Entonces, ¿qué me hace tan especial para que todos digan que soy bonita? Sé que eso no tiene sentido y lo odio muchísimo, pero parece que no puedo solucionar el problema.

Psiquiatra: ¿Qué piensas? de tu propia apariencia? Acabas de decir que las mujeres dicen que eres hermosa pero no eres popular entre los hombres. ¿Estás diciendo que te ves desde la perspectiva de los hombres?

Yo: Sí. Es la razón por la que odio mi cara.

Psiquiatra: ¿Hasta el punto de considerar la cirugía?

Yo: Quería arreglarme la nariz y afeitarme los pómulos.

Psiquiatra: ¿Llegaste tan lejos como para conseguir una consulta?

Yo: lo hice. Con un cirujano plastico y todo.

Psiquiatra: ¿Qué te hizo no seguir adelante?

Yo: Pensé: *¿Es realmente necesario todo esto? ¿No puedo simplemente aceptar y amar mi rostro tal como es?*

Psiquiatra: ¿Alguna vez has pensado *que es bastante bonito tal como está* ?

Yo: A veces lo hago, pero la mayoría de las veces no. Y estoy en un grupo de escritura con mis amigos. No son personas para las que necesito lucir bonita. Por eso estoy muy cómodo con ellos y no soy tímido cuando estamos juntos, pero de repente tuve un gran brote de inseguridades la semana pasada cuando dos de los hombres del grupo parecían tratar a uno de mis amigos mejor que a los demás. Ella es una chica muy popular de todos modos, lo que me hizo pensar: " *A ambos les debe*

gustar mucho". ¿Pero por qué no les agrado? Debo ser realmente poco atractivo y horrible. Me sentí tan miserable que Estuvo deprimido toda esa sesión. (Vaya, me resulta doloroso escribir esto. Realmente sueno como una persona loca). Me odié a mí mismo por pensar de esta manera.

> Y otra cosa extraña es que, si alguna vez estoy con un grupo nuevo de personas, siento que rebotaré en una pared si nadie me presta atención. En lugar de esperar a ver si los hombres son buenos, siento que estoy esperando a que hagan algo. sus juicios sobre mi apariencia. Lo más divertido es que a menudo no tengo ningún interés en los hombres, pero espero que ellos estén interesados en mí. Jesús, realmente me odio a mí mismo, soy patético.

Psiquiatra: Cuando estás en un grupo exclusivamente de mujeres, ¿hablas de apariencia?

Yo: Entonces estoy totalmente bien.

Psiquiatra: ¿De verdad lo eres?

Yo: En realidad, no, ¡no lo soy!

Psiquiatra: ¿Cómo te sientes cuando alguien recibe piropos y tu no?

Yo: Oh, me pongo celoso, muy celoso. Claro, yo también soy así con las mujeres. Por eso tengo celos de mis compañeros de trabajo.

Psiquiatra: ¿Prestas atención a tu apariencia por la mañana cuando te estás arreglando?

Yo: En realidad no. Oh, apuesto a que no tiene otro paciente tan desesperado como yo, doctor.

Psiquiatra: Todo lo contrario.

Yo: ¿Lo haces? soy tan increíblemente avergonzado ahora mismo. ¿Hay personas que comparten pensamientos tan frívolos como estos contigo?

Psiquiatra: Me imagino que sí, pero algunas personas tienen una forma más indirecta de llegar a ese punto de vergüenza.

Yo: ¿Estoy siendo muy directo?

Psiquiatra: Lo eres. Algunos hablan de apariencia, otros se centran en ello desde el ángulo de la atención de otras personas.

Estoy en lo correcto. Realmente me siento obsesivo con mi cara. y mi encanto. Realmente creo que no tengo encanto.

Psiquiatra: Pero usted tiene encanto, de lo contrario no habría recibido ninguna atención. ¿Pero no se trata más bien de que te sientes incómodo cuando te apartan ligeramente del centro de atención?

Yo: ¿Por qué me hago esto a mí mismo? No quiero *ser* así.

Psiquiatra: ¿Has oído hablar del trastorno histriónico de la personalidad? (Un trastorno de la personalidad donde uno exagera sus expresiones de emoción para llamar la atención sobre sí mismo.)

Yo: No. ¿Estás diciendo que eso es lo que tengo?

Psiquiatra: Creo que tienes cierta tendencia a ello. Buscas ser el centro de atención dondequiera que vayas.

Yo: Oh, sí, sí, sí, sí, eso es exactamente.

Psiquiatra: Suele haber dos formas de manifestarse. Un tipo podría, para ser más atractivo, use ropa más reveladora o desarrolle músculo. El otro, si no logra ser el centro de atención, tiende a asumir que es porque la gente los odia y se reprenden a sí mismos por ello.

Yo: Entonces soy lo último.

Psiquiatra: El hecho de que usted sea consciente de ello sugiere que también es consciente de que se le presta mucha atención. La mayoría de la gente no se da cuenta.

Yo: soy muy consciente de ello. Soy tan sensible a ese tipo de cosas que cada pequeña palabra suena como un trueno. Por ejemplo, una vez fui a mi grupo de escritura con gafas en lugar de lentes de contacto y la reacción fue muy positiva. '¡Oye, estás más lindo con gafas! Deberías usarlos todo el tiempo. Pero eso significa que si no uso gafas, me veo feo.

Psiquiatra: Está bien, espera, ¿cómo llegaste allí? de repente?

Yo: Estoy siendo extremo otra vez, ¿no? De todos modos, me sentí muy insultada cuando dijeron eso. Y nos tomamos una foto grupal pero una de las chicas dijo que me veía mucho más bonita en persona que en la foto. Y les dijo a los chicos: '¿No se ve mucho mejor en la vida real?' Pero todos dijeron que tenía el mismo aspecto. Uno de ellos incluso dijo que me veía mejor en la foto. Estaba tan molesto con eso.

Psiquiatra: ¿Porque no estabas de acuerdo?

Yo: Sí. Pensé que me veía raro con eso. . . Entonces pensé, bueno, tal vez simplemente soy feo.

Psiquiatra: Esa es una conclusión un poco extraña, ¿no crees?

Yo: Claro, me pongo feo. Porque soy tan extremo. Quiero morir.

Psiquiatra: ¿Y mantiene oculta esta tendencia suya?

Yo: ¿Qué quieres decir con oculto?

Psiquiatra: Intentas ocultar tu obsesión porque estás consciente de ello, quiero decir.

Yo: La gente dice que soy muy honesto. Pero pensé: *¿Soy realmente una persona honesta?* Y me di cuenta de que la parte de mí que escondo de los demás es esta parte. Es por eso que quería discutirlo con usted hoy. Siempre finjo que no existe y lo mantengo en secreto.

Psiquiatra: Es difícil admitir estas cosas. La razón por la que dije que lo tenías escondido fue porque, ¿Recuerdas esa encuesta de quinientas preguntas que te pedí que llenaras al comienzo de nuestras sesiones? Fue una prueba de personalidad. Pero no hubo ninguna indicación de este problema en los resultados, por lo que no esperaba verlo.

Yo: ¿Qué problema?

Psiquiatra: Esta obsesión por tu apariencia y el juicio de los demás. No aparece en tus pruebas. Y no me di cuenta de ello en nuestras conversaciones.

Yo: ¿Entonces lo he mantenido total y absolutamente oculto?

Psiquiatra: Sí. (Risas.) Eres consciente de los momentos en los que estás nervioso por la posibilidad de que la gente no diga que eres bonita. Esta conciencia es la razón por la que, para usar tu expresión, no ser bonita significa que eres "simplemente fea".

Estoy en lo correcto. Si no agrado, inmediatamente me convierto en una persona fea y sin encanto.

Psiquiatra: ¿No es esto algo ¿Has oído mucho antes? ¿Algo bastante familiar a estas alturas?

Yo: ¿Qué cosa?

Psiquiatra: Su extremismo en blanco y negro.

Yo: Ah, eso.

Psiquiatra: Todo el mundo quiere ser una estrella. Aunque de vez en cuando hay gente que quiere hacer el papel secundario. Pero tu forma de pensar sólo deja espacio para las estrellas y los extras. En el momento en que dejas de ser una estrella...

Yo: me convierto en uno de los extras.

Psiquiatra: Sí. Crees que te olvidarán y que nadie sabrá quién eres.

Yo: Vaya. Realmente soy muy extremo. ¿Cómo llegué a esta situación? (Siento que sigo preguntando esto y escuchando las mismas respuestas y luego las olvido).

Psiquiatra: Bueno, es difícil decir que fue una cosa. Tu perspectiva de ti mismo es tan estrecha y autocrítica que no puedes ver las cosas desde una perspectiva más amplia. perspectiva, y entonces te incitas a elegir solo un ángulo, que es la salida más fácil.

Yo: No lo entiendo del todo, pero intentaré ser honesto. Y voy a escribir mis notas de la sesión de hoy. Lo que sinceramente siento es que si los amigos de mi pareja no piensan que soy bonita, mi pareja dejará de verme a través de lentes color de rosa.

Psiquiatra: ¿Por qué pusiste? ¿Un hechizo sobre ellos o algo así?

Yo: No, es sólo que todo el mundo usa gafas de color rosa al principio de una relación.

Psiquiatra: ¿Tú también?

Yo: Yo también – oh, ya veo lo que quieres decir. Ese sentimiento no cambia sólo por el juicio de otra persona.

Psiquiatra: Volvamos al trastorno histriónico de la personalidad.

A mí: *¿Es* eso lo que tengo?

Psiquiatra: No, como dije, tienes algunas tendencias, pero no encajas del todo. Sin embargo, tienes miedo de quedar fuera del centro de atención. Que te expulsen está bien, uno puede estar a un paso o incluso a dos pasos del centro de atención, pero interpretas cualquier intento de quitarte el centro de atención como un gran bastón que te engancha por la cintura y te arrastra fuera del escenario. Creo que tus miedos son

desproporcionadamente grandes en comparación al peligro real. Es una forma de obsesión.

Yo: Soy muy bueno cosificándome, ya ves. Sé que no soy feo. Pero tampoco soy bonita. Sé que soy normal y lo odio aún más.

Psiquiatra: Las celebridades dicen lo mismo.

Yo: ¿Como quién?

Psiquiatra: ¿Has oído que el atractivo actor Jang Dong-gun dijo una vez: "Mi cara es realmente normal"?

Yo: Dios mío, eso realmente es ridículo.

Psiquiatra: Es perfectamente comprensible que alguien pueda pensar de sí mismo de esa manera. Lo que dijiste antes podría ser una versión de Jang Dong-gun diciendo que parece normal. Si alguien te considera muy atractivo, podría verlo como un intento de humildad.

Yo: ¿Cómo salgo de esta rutina?

Psiquiatra: ¿Cree que se puede forzar?

Yo: quería evitar el mirada que juzga la apariencia, por eso no solía hacer nada con mi apariencia. Sin maquillaje, ropa de gran tamaño. Porque así no me hago daño y puedo relajarme.

Psiquiatra: ¿Le prestaron atención cuando hizo eso?

Yo: No lo creo.

Psiquiatra: ¿Nadie dijo algo como: "Estás bonita hoy"?

Yo: Oh, espera, eso pasó una vez.

Psiquiatra: Entonces que feo, crees, hay que forzar ¿tú mismo en ser?

Yo: Tienes razón. Hubo un tiempo en el que me gustaban más las mujeres que los hombres. Lo cual fue genial porque pude escapar de la mirada masculina. Me gustaban las chicas así que no necesitaba quedar bien ante los hombres. y no importaba que no les agradara a los hombres. Creo que fue muy cómodo para mí, psicológicamente.

Psiquiatra: Así como pensaba entonces, *no soy fea pero tampoco soy bonita,* también puede Piensa en algo como, *no soy ni este ni aquel extremo, pero en el esquema de las cosas, soy guapo.*

Yo: ¿puedo?

Psiquiatra: Y desde esa posición usted podría pensar: " *Aquí es donde estoy, y cada uno tiene estándares diferentes, por lo que algunas personas pensarán que estoy de un lado y otras pensarán que estoy del otro".*

Yo: Doctor, realmente practico eso mucho. Porque lo sé muy bien. Pero cuando Me encuentro en una situación como la de ayer con mi pareja, mi mente se queda en blanco.

Psiquiatra: Por supuesto que te sientes presionado en una situación como esa. Piensa en lo presionada que estaría tu pareja si tú también hubieras alardeado de ella. Pero el quid de la cuestión es que sigues creyendo que tienes que cumplir con las expectativas de los demás.

Yo: (Prácticamente a punto de arrancarme el pelo). ¡Dios mío, como si tuvieran siquiera *expectativas* ! ¿Quién creo que se preocupa tanto por mí? Realmente soy demasiado ridículo para expresarlo con palabras.

Psiquiatra: Este no es un problema del que debas superar, sino más bien una cuestión de disfrutar de tu propia apariencia. Algunos días tendrás ganas de hacer un esfuerzo por verte bonita, y los días que no te sientes así, puedes tener una actitud como: 'Adelante, juzga todo lo que quieras', ese tipo de cosas.

Yo: ¿Y qué hay de mi deseo de atención y de ser el centro de atención y todo eso?

Psiquiatra: Tienes miedo de perder la atención, pero no creo que realmente quieras la atención en sí. Porque si lo hicieras, se reflejaría en tu comportamiento, como mencioné anteriormente. Vestirse con ropa reveladora o cubrirse con tatuajes, ese tipo de cosas.

Yo: ¿ Y estás diciendo que no tengo ninguno de esos comportamientos?

Psiquiatra: No es así. Sólo tienes miedo de que te expulsen. No todos usamos ropa bonita todos los días. A veces saldrás de casa con el pelo desordenado si simplemente vas a la tienda de la esquina. Algunos días te verás bonita y otros no. Es una situación que siempre puede cambiar, así que no tienes que seguir pensando, *¿Qué son las personas? van a decir de mí, ¿qué van a pensar?* A veces decepcionarás a la gente. Podrías pensar: *¿Ya no están interesados en mí? ¿Han cambiado sus sentimientos?* Pero eso no debería hacerte pensar automáticamente: " *Me odian, soy horrible".*

Yo: He pensado en extremos durante tanto tiempo que sigo olvidándome de pensar de otra manera. Me dijiste que cambiara mi actitud y crear un término medio para mí. Me estás pidiendo que aplique eso aquí también, ¿verdad?

Psiquiatra: Hay muchas maneras de hacerlo. Y de todos modos, todos tendrán una perspectiva diferente sobre ti.

Yo: Me gustan mucho las caras que parecen opuestas a la mía. No sé si es mi gusto o si lo veo desde el punto de vista de un hombre.

Psiquiatra: Tal vez porque tienen rasgos que no tienes.

Yo: Quiero amar mi propia cara, pero me gustan tanto otras caras que no puedo verme bonita. A veces pienso que me veo bonita, pero cuando la gente me dice que me veo bonita, nunca estoy de acuerdo con ellos.

Psiquiatra: La cuestión es que las personas cuyos rostros te gustan probablemente sean hermosos, y los rostros que no te gustan también pueden ser hermosos.

Yo: Así que soy yo siendo extremo otra vez.

Psiquiatra: Es tu gusto. Lo importante es que mencionaste el tema. El hecho de que lo hayas mencionado por tu cuenta es un importante acto de valentía y ahora puedes procesarlo mejor.

Yo: Me siento muy aliviado en este momento.

Psiquiatra: El miedo aumenta cuando es algo que te guardas para ti mismo. En lugar de sufrir solo, a menudo puede ser bueno compartirlo con otra persona, como lo estás haciendo ahora. Y si no quieres ver a los amigos de tu pareja, no tienes por qué verlos.

Yo: Tengo miedo de su juicio. Realmente odio la perspectiva de que piensen que no soy bonita.

Psiquiatra: ¿No sería un mayor alivio si simplemente los decepcionaras desde el principio y siguieras adelante?

Yo: Ese es un buen punto.

Psiquiatra: Porque si te dicen '¡Guau, eres bonita!', tendrías que seguir haciendo una esfuerzo por no decepcionarlos.

Yo: Mmmm. . . eso también es cierto. ¿Es este tipo de estrés el motivo por el que algunas mujeres se someten a cirugía plástica?

Psiquiatra: Puede ser. Muchas personas con trastorno histriónico de la personalidad sufren de dismorfia corporal. Siguen pensando que hay un problema con su apariencia. Por ejemplo, que sus reflejos los hagan parecer torcidos o arrugados.

Yo: ¡Creo que tengo algo de eso!

Psiquiatra: (Risas.) No, creo que piensas eso porque acabas de oírme hablar de ello. Estoy hablando de algo que es una especie de ilusión, algo que las personas que padecen este trastorno realmente ven.

Yo: Ah. Realmente espero que no me resulte tan malo.

YO CONTRADICTORIO

Incluso si fuera gorda o fea, quiero reconocerme y amarme. Pero la sociedad nos enseña a juzgar el peso de cada uno, y mi padre y mi hermana mayor me elogiaban cada vez que perdía algunos kilos. No creo que me vea más saludable ni me sienta mejor cuando estoy más delgado, pero sí creo que tengo más confianza.

Pensé si esta confianza se debía a que creía que estar delgado podría conducir a una mejor salud, pero no creo que sea eso; es porque me siento más en control. Odio pensar que me estoy poniendo feo o no usar lo que quiero. Por eso me obsesiono con mi peso. La mirada social es muy insidiosa y, a pesar de que es imposible escapar, quiero escapar de ella. Pero tampoco quiero engordar deliberadamente.

No sé por qué un individuo tiene que ser tratado como inferior y esforzarse por adaptarse a los estándares de la sociedad cuando el verdadero problema son las personas que denigran a los demás. Eso me frustra. Que no puedo salir de este marco, que todavía me siento inferior cuando conozco a alguien supuestamente superior a mí, y que me siento confiado y cómodo cuando conozco a alguien supuestamente inferior; detesto absolutamente eso de mí.

10

¿POR QUÉ TE GUSTO? ¿TE SEGUIRÉ GUSTANDO SI HAGO ESTO? ¿O ESTO?

Hice un cuestionario de autoestima en Internet y obtuve una puntuación de -22. Sabía que tenía baja autoestima y creo que en realidad era una puntuación más alta que la que recibí hace unos años, razón por la cual bromeaba con mis amigos y familiares al respecto, pero realmente no me sentía tan bien. Mi ansiedad hacia situaciones nuevas y cómo me veo ante los demás. y cómo esto se traduce en hostilidad hacia los demás: todos estos eran problemas tan arraigados que parecía imposible tratar de resolverlos. Lo que a su vez me hizo enojar y entristecer. Era imposible para mí imaginarme sentir calidez o consuelo por parte de la mayoría de las personas. Tampoco sabía cómo no culparme por mis debilidades o faltas.

Psiquiatra: ¿Cómo has estado? ¿Conociste a los amigos de tu pareja?

Yo: No. No lo hice. Mi pareja leyó algo que escribí sobre mi obsesión por la apariencia y se sorprendió. Dijeron que no tenían idea de que estaba bajo tal presión. Que si no quería conocer a sus amigos, no tenía por qué hacerlo. Pero sentí alivio cuando se lo dije, y también un poco de vergüenza.

Psiquiatra: Por supuesto que sí. Has revelado sentimientos que has mantenido ocultos durante décadas, por supuesto. te vas a sentir avergonzado. Piense en ello como una fase de transición.

Yo: Pensé que era bastante sincero, pero resulta que tengo muchas cosas que mantengo ocultas. Por ejemplo, mi pareja estaba leyendo mis escritos en voz alta frente a mí. Eso fue tan vergonzoso que lo odié, pero luego pensé: *No, no lo odies, acéptalo.* Pero mis sentimientos inmediatos en ese momento fueron: *Oh, no, odio eso. se está leyendo en voz alta.* Por eso decidí seguir mi primer sentimiento y decir: 'Por favor, no lo leas en voz alta'. Estos días no me someto a capas de censura, trato de decir lo que siento en el momento.

Psiquiatra: Parece que podría volverse un poco compulsivo.

Yo: Tienes razón. Y estoy tratando de arreglar mi hábito de pensar en los extremos. Tengo un amigo cercano en el trabajo y A menudo hablamos de las dificultades que estamos teniendo. Pero resultó que estaba muy ocupada y no estaba en el estado de ánimo adecuado para ello, y de repente mi amiga estaba abriendo su corazón. Eso fue difícil para mí. Normalmente mi cerebro lo procesaría como, *Vaya, ella realmente debe menospreciarme si cree que puede tirarme todo esto, ¿soy su contenedor de basura emocional?* Y me azotarían mis propias emociones, tú ¿saber? *Soy un felpudo, una chica tan estúpida.* Pero esta vez pensé, *debo ser una presencia realmente reconfortante para ella, y es por eso que ella me dice estas cosas, no es porque me menosprecie.*

Psiquiatra: Creo que puedes modificar eso incluso un poco más.

Yo: ¿Cómo?

Psiquiatra: Se podría pensar que *ella realmente no debe tener a nadie más que pueda ayudarla a hablar sobre estos sentimientos.*

Yo: pero ¡Eso sería muy presuntuoso de mi parte!

Psiquiatra: Sólo digo que debes disfrutar de la libertad de tus propios pensamientos.

Yo: ya veo. Lo que me recuerda que hoy en día sigo pensando en la frase, *Esa maldita autoestima.* ¿Por qué es tan importante tener esa maldita autoestima? Pero en los libros siempre nos dicen que tenemos que amarnos a nosotros mismos si queremos amar a los demás, que si nos denigramos a nosotros mismos, otros también nos denigrarán. Tendía a pensar que eso era una tontería. Me odié a mí mismo durante mucho tiempo. ¡Pero siempre ha habido gente que me quiere! Y no me amo a mí mismo, pero sí amo a los demás. ¿Ese amor tiene algo que ver con la autoestima?

Psiquiatra: Esos libros significan que es posible que tengas una perspectiva distorsionada del amor si no te amas a ti mismo.

Yo: ¿ Perspectiva deformada?

Psiquiatra: Sí, porque empezarás a sospechar del amor que recibes. Por ejemplo, si no te gusta tu apariencia pero alguien te hace un cumplido, podrías pensar: *¿ Por qué me hace eso a mí? ¿Tiene malas intenciones?* Por otro lado, si estás satisfecho con tu apariencia, simplemente puedes aceptar el cumplido tal como está. Lo importante aquí no es si eres amado, sino cómo lo aceptarás. el amor que viene en tu camino.

Yo: ya veo. . . Es una cuestión de aceptación. ¿Estás diciendo que si tuviera autoestima, mis pensamientos fluirían en una dirección más positiva y saludable?

Psiquiatra: Tomemos como ejemplo que alguien te ama. Hay una clara diferencia entre pensar, *a mí también me gustan ciertos aspectos de mí, ¿tal vez debería darle una oportunidad?* y pensando: *¿Por qué le gustaría alguien? ¿como yo? ¿Es raro?*

Yo: Ah. . . tienes razón.

Psiquiatra: Tu autoestima determina cómo te sientes acerca de la sinceridad de los demás. En verdad, no existen formas seguras de aumentar la autoestima. Pero lo que mencionaste antes, cómo se te ocurrió que antes habrías reaccionado de manera diferente ante ciertas situaciones, ser consciente de ello es en sí mismo un gran comienzo. Porque ser consciente de algo es un gran paso en la dirección correcta.

Yo: No tenía idea de que mis pensamientos eran tan extremos. Otras personas podrían mencionar eso sobre mí, pero yo sólo pensaría: " *Es porque no me conoces muy bien".*

Psiquiatra: El pensamiento extremo puede ir en diferentes direcciones. Hay quienes se menosprecian todo el tiempo y quienes inflarse todo el tiempo. Si ambos Si la gente estuviera buscando un término medio, ¿no tendría más probabilidades de triunfar la persona que se menosprecia a sí misma que la persona que se ama demasiado?

Yo: ¿Es realmente más difícil para las personas que se aman demasiado a sí mismas?

Psiquiatra: En que no sienten necesidad de tratamiento. Y se niegan a escuchar a los demás porque eso reduce su diversión y confianza. Hay gente que viene aquí. Básicamente pidiendo validación, queriendo que les diga que son geniales. Piensan que la gente les tiene envidia.

Yo: Debe ser difícil para esas personas mejorar. Interpretarían cualquier crítica como celos.

Psiquiatra: Subconscientemente han construido una nueva personalidad para superar su baja autoestima, o encubren sus partes odiadas y juegan lo contrario de lo que creen. son. Fingen tener una alta autoestima, pero así se lastiman más fácilmente.

Yo: ya veo.

Psiquiatra: Un síntoma común de los delirios de grandeza es la manía. Sucede como defensa. contra la depresión muy aguda. Es posible que un día parezcan ser los de siempre y luego te hagan pensar: '¡Esta persona está loca!' al siguiente, normalmente eso significa que es un episodio maníaco. Cuando la esquizofrenia progresa Poco a poco, los estados maníacos comienzan a aparecer en momentos aleatorios. Una manifestación más seria de esto resulta en afirmaciones como: "Soy Jesús, soy Buda". Y a veces piensan que alguien los persigue y se esconden.

Yo: Eso suena realmente horrible para ellos. (¿Por qué hablamos ahora de estados maníacos...?)

Psiquiatra: Los episodios no son largos. Y una vez que vuelvan a ser como siempre, pueden sentirse muy mal.

Yo: ¿Están intentando escapar de una realidad estresante?

Psiquiatra: Eso es todo. Los piadosos que van a la iglesia varias veces a la semana de repente se convierten en dioses. Pensando que pueden salvar a otros.

Yo: Ah. . . En realidad, tengo una nueva preocupación. (Dado que cambié de tema aquí, no debí haber estado muy interesado en el tema).

Psiquiatra: ¿Qué es?

Yo: no quiero beber tanto como yo. Mi eccema se intensifica cuando lo hago. bebí mucho anoche y mi piel se veía terrible esta mañana, y me siento muy culpable.

Psiquiatra: ¿ Cuándo empezó a pensar que debería beber menos?

Yo: Siempre he tenido ese pensamiento. Pero por las noches, cuando llego a casa, se ha convertido casi en un ritual para mí.

Psiquiatra: ¿Qué tiene la bebida que te ayuda?

Yo: me gusta el estado de ensueño en el que me meto.

Psiquiatra: ¿Entonces tu mente se siente más tranquila?

Yo: Sí. Mi mente se siente más tranquila y puedo escribir mejor.

Psiquiatra: ¿Podría decir que es una herramienta para escribir?

Yo: Quizás un poquito. (Hay ocasiones en las que bebo para poder escribir mejor, pero, para ser honesto, eso es sólo una pequeña parte).

Psiquiatra: No es que uno se emborrache completamente para ¿escribir?

Yo: no lo hago. Si me emborracho tanto, me olvido de escribir, me convierto en un charco. Bebo sin restricciones, hasta que estoy completa y absolutamente borracho.

Psiquiatra: ¿Incluso cuando bebes solo?

Yo: A veces, pero especialmente cuando bebo con un amigo al que le gusta beber, no puedo controlarme.

Psiquiatra: Entonces no te encuentres con ese amigo.

Yo: Eso es verdad. ¿Tiene pacientes que vienen a ¿Tú porque quieren dejar de beber?

Psiquiatra: Sí.

Yo: ¿Qué métodos me los recomiendas?

Psiquiatra: Si son tan dependientes del alcohol que se sienten incómodos sin beber durante solo un día, les recomiendo que se internan en un centro. Si no es tan grave, le prescribo medicamentos que reducen los sentimientos compulsivos.

Yo: Me gustaría probar ese medicamento.

Psiquiatra: Bebes para sentirte más a gusto. ¿Tienes síntomas de abstinencia al despertar? En ocasiones utilizamos medicamentos que mitigan los síntomas de abstinencia. Funcionan dándote la misma sensación de tranquilidad.

Yo: ¿No soy lo suficientemente serio como para justificar pastillas? Me gusta el sabor de las bebidas alcohólicas.

Psiquiatra: No creo que los justifiques. ¿Estás intentando dejarlo por completo?

Yo no. Me gusta beber demasiado.

Psiquiatra: Sólo quieres beber con moderación, ¿verdad?

Yo: Sí. Y beber me hace subir de peso. Quiero beber sólo los fines de semana, pero no puedo seguir ese plan.

Psiquiatra: Beber por costumbre y beber porque sientes que realmente lo necesitas son dos cosas diferentes. Creo que necesitas aplicar tu fuerza de voluntad. Si eso no funciona, nosotros Podría pasar a probar pastillas. Intente diseñar estrategias para su forma de beber, como limitar los días que se reúne con amigos que beben.

Yo: Está bien. . .

VIDA

"Lo importante aquí no es si eres amado, sino cómo aceptarás el amor que se te presente".

He tomado conciencia de mi visión del mundo en blanco y negro y estoy tratando de cambiar la dirección de mis pensamientos. todavía tengo el Los pensamientos más extremos cuando se trata de la relación que tiene la mayor parte de mis miedos – mi relación romántica – pero tengo esperanzas de mejorar.

Todavía bebo, y debido a las celebraciones del ochenta cumpleaños de mi abuela y la boda de mi prima, no pude venir a terapia durante las siguientes dos semanas. Tal vez esa fue la razón por la que comencé a tener dolores de cabeza, rompía a llorar. sin motivo alguno y me sentí inestable y emocionalmente agotado.

El incidente de Lee Young-hak [1] y otros problemas sociales que surgieron entonces también me hicieron sentir más débil. También me volví mucho más sensible; Quería gritarles a los hombres de mediana edad que caminaban por las aceras abarrotadas, fumando cigarrillos sin ninguna consideración hacia los demás. Durante un período de treinta minutos vi a siete fumadores, y Todos eran hombres de mediana edad. Los odio. Los odio. Los odio.

[1] Nota del traductor: Un caso muy denunciado en 2017 de agresión sexual y asesinato de un menor.

11

NO ME VEO BONITA

Psiquiatra: ¿Cómo has estado?

Yo: Creo que he estado bien, pero algo ha pasado. La cuenta de Instagram de la empresa que solía administrar pasó a otro equipo y ver sus primeras publicaciones me entristeció. Siento que la nueva persona a cargo hace un mejor trabajo que yo, que la empresa estará bien incluso si yo desaparezco, y la idea de que mi lugar El hecho de que la empresa se estuviera reduciendo me hizo sentir deprimido. Creo que le tengo miedo a la competencia.

Psiquiatra: ¿Crees que eso es competencia?

Yo: ¿No es así?

Psiquiatra: ¿Sientes que ya no eres parte de ese equipo?

Estoy en lo correcto. Estoy ansioso por haber perdido mi lugar.

Psiquiatra: Pero esa es sólo su perspectiva. Así como la hierba siempre se ve más verde del otro lado, ¿no crees? ¿Estás dando por sentado todas las cosas en las que eres realmente bueno? Creo que deberías aceptar que tú también tienes tus puntos fuertes.

Estoy en lo correcto. Nunca acepto eso, solo me critico. Cuando leo libros, sólo recuerdo lo ignorante que era, me regaño y me siento mal por ser tan estúpido.

Psiquiatra: ¿Hay algo en usted que acepte como bueno?

Yo: (creo por mucho tiempo.)

Psiquiatra: ¿O alguna parte de ti por la que no te criticas?

Yo: No juzgo a las personas por cuánto o poco dinero tienen. Y recientemente leí una novela escrita desde la perspectiva de una madre que tiene una hija lesbiana, y en ella la madre piensa que su hija es anormal y que el mundo se está acabando porque su hija es gay. Quizás algunos lectores estén de acuerdo con la madre, pero no pensé que su hija fuera anormal en absoluto.

Psiquiatra: Usted siente simpatía por las minorías sociales. ¿Quizás eso se debe a que se ve a sí mismo en desventaja?

Yo: No creo que sea particularmente comprensivo—

Psiquiatra: O eres capaz de sentir empatía por ellos.

Yo: Bueno, los veo como minorías.

Psiquiatra: Sí. Pero tú mismo intentas encajar en un marco, como si Estabas bajo una gran presión para conformarte, para evitar que te vieran como anormal.

Yo: Yo hago eso. Y todavía estoy experimentando efectos secundarios.

Psiquiatra: ¿Cómo qué?

Yo: Anoche tomé unas pastillas y me quedé dormido, pero me desperté al amanecer. Mi corazón se aceleraba y estaba muy nerviosa y (rompí a llorar) lloraba así. ¿Sabes que en mi encuesta decía que estaba "fingiendo mal" (tendencia a verse a uno mismo peor de lo que realmente está). Por eso me decía a mí mismo: *Estás exagerando, las cosas no están tan mal.* Pero sentí que era muy injusto pensar eso. Quería demostrar lo mal que estaban las cosas. Así que tomé algunas pastillas de emergencia y una pastilla para dormir y me desmayé.

Psiquiatra: Fingir ser malo puede ser una función de distorsión cognitiva. Para utilizar su trabajo como Por ejemplo, es cuando piensas que tu empresa puede funcionar perfectamente sin ti cuando en realidad eres una parte crucial de las operaciones allí. Te sumerges tanto en los malos sentimientos que se apoderan de tu mente.

Yo: No sé cuánto tiempo me llevará sacudirlo. Es todo tan difícil. Soy tan feliz cuando logro cambiar el rumbo de mis pensamientos, pero llevo tantos años pensando negativamente. que no es fácil.

Psiquiatra: Quiero que intentes hacer algo que nunca has hecho antes. No creo que sus métodos actuales para alejarse de los pensamientos

depresivos o vacíos sean muy efectivos. Quizás necesites hacer algo más dramático.

Yo: ¿Quieres que me vuelva pícaro?

Psiquiatra: ¿Qué significaría para usted volverse pícaro?

Yo: Renunciar a mi trabajo.

Psiquiatra: Ya veo.

Yo: Así es. Eso sería el final de esto. Y he engordado cinco kilos desde el verano.

Psiquiatra: ¿ En serio? No parece que lo hayas hecho. ¿Hubo alguna razón en particular?

Yo: solo comí comida que me gusta y bebí mucho.

Psiquiatra: Pero antes dijiste que bebías mucho.

Yo: Así es. Creo que cuando la gente me mira es porque he subido de peso y piensan que estoy gorda.

Psiquiatra: ¿Se siente así cuando ¿Mírate en el espejo?

Yo: Sí. Estoy demasiado gordita. Quiero ser feliz cuando esté gordita, pero eso no es fácil.

Psiquiatra: ¿Crees que puedes ser feliz estando gordito en tu estado emocional actual?

Yo: Simplemente creo que la gente se burlará de mí o me humillará.

Psiquiatra: Dijiste que quieres ser feliz incluso si eres gordito, pero no es que te burles de las personas que crees que tienen sobrepeso, ¿verdad?

A mí: Yo los juzgo.

Psiquiatra: ¿Como personas que no pueden controlarse a sí mismas de forma eficaz?

Yo: Simplemente no se ven atractivos. Tampoco me gustan los hombres pesados.

Psiquiatra: Me pregunto si es un efecto del medicamento. No necesariamente te hace ganar peso, pero sí te devuelve el apetito.

Yo: ¿Vas a intentar alejarme de ellos algún día?

Psiquiatra: Depende, pero tus deseos son los más importantes en esto.

Yo: Si no tomo las pastillas me siento fatal. Me gusta no estar deprimido. Pero siento que he cambiado mi depresión por estos efectos secundarios.

Psiquiatra: Los efectos secundarios pueden ser una cuestión de adaptación.

Yo: ¡Entonces ajústame ya!

Psiquiatra: Lo haremos. No queremos que te sientas incómodo. ¿Pero dijiste que tu vida era difícil ahora? Este sentimiento que el suelo bajo tus pies está cediendo. Mi esperanza es que piensen en el medicamento porque *tengo esto para ayudarme a superarlo.*

Estoy bien. ¿Pero por qué tengo dolores de cabeza repentinos?

Psiquiatra: Es posible que las pastillas le den dolores de cabeza.

Yo: Otra cosa: he estado leyendo un libro llamado *Humillación.* * , y me doy cuenta de que siento humillación con mucha facilidad. Creo que me esfuerzo mucho ser amable con los demás porque de ello. Recuerdo haber estado una vez en una casa de huéspedes. La primera persona con la que compartí habitación fue muy amable, pero la persona que conocí el segundo día parecía estar menospreciándome un poco. Herió mis sentimientos. Después de leer el libro *La humillación ,* me di cuenta de que interpretaba negativamente la actitud de la persona porque tengo baja autoestima. La persona simplemente podría haber estado cansada, pero lo tomé como: " *Está mirando". ¡Abajo sobre mí!* Significó mucho para mí darme cuenta de esto.

Psiquiatra: No creo que necesites encontrar la razón de todo en ti mismo. Podrías haber estado teniendo un mal día.

¿Cómo van las cosas con tu hermana mayor?

Yo: Ah, claro, ella parece haber cambiado. Solía tratarme como si fuera inferior a ella, pero ahora parece verme como a un igual. Incluso me pidió que le comprara un bonito vestido y vino. a mí para pedirme consejo.

Psiquiatra: ¿Qué sientes acerca de que ella haga esto?

Yo: Realmente no pienso en ella. En el pasado, le echaba la culpa de todo y me enojaba mucho con ella, pero ya no hago eso.

Psiquiatra: Creo que uno también se rebaja para elevar a los demás. Cuando te comparas con tus compañeros de trabajo, sólo ves en ellos lo que tú no tienes. Los alabas y criticarte a ti mismo.

Yo: Pero también tengo dos caras, porque miro a los demás con desprecio en silencio. Y los excluyo.

Psiquiatra: Sí. Pero nuevamente, puedes disfrutar de la libertad de tus propios pensamientos. En lugar de pensar, *no debo tener estos pensamientos.*

MUERTE LIBRE

**'Estás exagerando, las cosas no están tan mal.
Pero sentí que era muy injusto pensar eso.
Quería demostrar lo mal que estaban las cosas.**

---

los diarios de suicidio de Hong Seung-hee[*], leí sobre sus pensamientos sobre la muerte libre. De la misma manera que la palabra coreana para menopausia no debería ser "interrupción menstrual" sino "finalización menstrual", ella pensó que la palabra "suicidio" debería ser reemplazada por "muerte libre", una idea lingüística que me impresionó. Hay tantas palabras con significados, texturas e impresiones muy negativas: aborto, menopausia, suicidio, etc.

Es imposible comprender la tristeza de quienes se quedan atrás, pero si la vida da más sufrimiento que la muerte, ¿no deberíamos respetar su derecho a acabar con la vida? Somos tan malos en el duelo en nuestra sociedad. Quizás sea una falta de respeto. Algunos llaman pecadores, o fracasados, o perdedores que se dan por vencidos, a quienes eligen su propia muerte. ¿Vivir hasta el final es realmente un triunfo? ¿en cada caso? Como si realmente pudiera ganarse o perderse en este juego de la vida.

*

Creo que voy a dejar mi trabajo. La vida se trata de mejorar, empeorar y volver a mejorar, por lo que empeorar es una parte natural de la vida y solo tengo que aprender a lidiar con ello.

---

[*] Nota del traductor: *Humillación* (모멸감) de Kim Chan-ho, un ensayo crítico sobre la naturaleza de la humillación en coreano sociedad.

[*] Nota del traductor: Una columna sobre depresión y suicidio. Publicado en la ya desaparecida publicación *Newdam* a finales de 2017.

12

PUNTO MAS BAJO

Me siento completamente agotado. No quiero trabajar. Durante un almuerzo de trabajo, no me esforcé especialmente en llamar la atención, pero me resultó difícil simpatizar con mis compañeros, lo que me deprimió un poco. Algunas personas decían que una amiga mía era muy bonita y eso me daba celos. Y eso hizo que no me agradara. Soy tan horrible.

¿Soy realmente una persona cálida? No me considero un buen persona, para ser honesto. Simplemente no quiero que mi sensibilidad y mi ansiedad avergüencen a los demás, eso es todo.

Psiquiatra: ¿Tuviste una buena semana?

Yo: No. Ciertamente no lo hice.

Psiquiatra: ¿Qué pasó?

Yo: Deprimido y agotado. Sin motivación en el trabajo. Les dije la semana pasada que iba a dejarlo. Mi jefa me preguntó por qué y le dije que era por razones físicas y mentales. Yo dije Estaba recibiendo tratamiento y ella lo entendió. Y ella me dijo que dejar de fumar de esta manera podría aumentar mi ansiedad. Y que debería tomarme la próxima semana libre y que podríamos hablar sobre darme más libertad en mi función cuando regresara en noviembre. Y que si todavía sentía lo mismo, entonces podríamos revisar el asunto.

Psiquiatra: ¿Cómo te hizo sentir eso?

Yo: Tan agradecido que casi lloro. Yo trabajé allí durante cuatro años sin descanso. Conoces la sensación de estabilidad que una empresa puede aportar a tu vida (horarios regulares, salario, etc.). Tenía miedo de dejar atrás esa estabilidad, pero presentar mi dimisión me hizo sentir aliviado. Pero sí pensé que iba a ser temporal. Mi estado de ánimo en la oficina es siempre el mismo. Estoy tan aburrido y siento que estoy viviendo el día. hoy. No sé cómo las cosas llegaron a este punto. Ha sido así durante dos meses. Ah, y mañana haré un viaje a Gyeongju, solo.

Psiquiatra: ¿Cómo se siente normalmente después de terminar la jornada laboral?

Yo: no tengo energía. Lo único que me divierte es caminar a casa desde el trabajo al final del día, y me siento muy apático cuando estoy en casa. Tan pronto como pienso, *¿debería hacer algo?* , Yo inmediatamente Piensa, *no quiero hacer nada en absoluto.*

Psiquiatra: Entonces, ¿qué terminas haciendo?

Yo: atracones. Galletas, chocolates y alcohol. Todo el tiempo estresándose ante la perspectiva de ganar peso. Todo es un desastre.

Psiquiatra: ¿Cómo van las cosas con tu pareja?

Yo: Eso es lo único bueno en mi vida en este momento. El único momento donde las cosas se sienten tranquilas. Hacen todo lo posible para tolerar conmigo y estar ahí para mí, lo que hace que me apoye mucho en ellos.

Psiquiatra: ¿Crees que te cansarás de esa dinámica una vez que te acostumbres?

Yo: Está bien por ahora, no sé sobre el futuro.

Psiquiatra: ¿Pasó algo?

Yo: ¿Sabes cómo manejo las redes sociales en nuestra empresa? Solía planificar todo nuestro contenido en línea. Pero como no puedo hacerlo todo por mi cuenta, la planificación y Los equipos de marketing comenzaron a participar en el desarrollo del contenido. Lo cual estuvo bien al principio, pero a medida que se configuraron los procesos, me convertí en alguien que simplemente publica el contenido en línea. Supongo que podría hacer más contenido por mi cuenta, pero no tengo motivación para hacerlo. Siento que mi posición en la empresa se está reduciendo.

Psiquiatra: ¿Cómo era cuando estabas completamente a cargo? ¿Te pusiste bien? ¿resultados?

Yo: lo hice. Me divertí mucho y obtuve buenos resultados. Mi jefa me dijo que debería pensar en encargar un libro y hacer algo divertido, y le estoy muy agradecida por sugerirme eso, pero hoy en día me hundo en el pensamiento de: *¿Qué diablos estoy haciendo aquí?*

Psiquiatra: ¿Has pensado en lo que podrías hacer después de dejar de fumar?

Yo: estoy escribiendo un libro. Quiero terminar eso y comenzar mi propio negocio. Con mi paquete de compensación y algo de trabajo a tiempo parcial. Una vez que mi negocio despegue, voy a cambiar de trabajo.

Psiquiatra: ¿Se siente motivado al escribir?

Yo: lo soy. He escrito gran parte del libro y lo terminaré alrededor de la primavera.

Psiquiatra: Me pregunto si tu jefe tiene razón y simplemente estás exhausto. No pareces agotado y apático en otras áreas de tu vida. No ¿Crees que tu viaje te ayudará a recargar energías?

Yo: no lo sé. Recargué muchas energías durante las vacaciones de Chuseok. Siento que me volveré loco porque estoy muy desmotivado. Sigo enojándome todo el tiempo y mi mente está hecha jirones.

Psiquiatra: Aunque normalmente los cambios de estación no te molestan, esta es esa época del año donde aumenta la depresión. La forma en la que descansas también es importante. Espero que tomes mucha luz solar y camines todo lo que puedas en tu viaje.

Yo: lo haré. Sólo quiero deshacerme de este tedio.

Psiquiatra: ¿Por qué decidiste hacer este viaje solo?

Yo: Si voy con otra persona, tengo que comprometerme con las cosas que podemos hacer juntos, pero pensé que si iba solo, podría elegir lo que quisiera hacer.

Psiquiatra: Buena idea. creo que es algo Realmente necesitas ahora mismo pasar tiempo a solas. ¿Por qué elegiste Gyeongju?

Yo: No sabía adónde ir y no tenía motivación. Una amiga mía me envió fotografías de su viaje a Gyeongju y los antiguos templos y edificios parecían tranquilos, lo cual me gustó mucho. Quería caminar entre ellos.

Psiquiatra: Creo que es bueno experimentar una soledad total en un entorno desconocido. No estás tocando fondo en este momento. Cuando nos hundimos en el agua, puede ser un alivio sentir el suelo bajo nuestros pies, el fondo de roca, porque sabemos que podemos patear contra él para volver a levantarnos. Pero si no puedes sentir el fundamento de la vida, el miedo puede ser abrumador. Así que tal vez sea bueno encontrar el fondo.

Yo: ¿Cómo se sentiría eso para mí?

Psiquiatra: Sería sentir un equilibrio. mayor devastación y soledad que la que sientes ahora. Voy a cambiar un poco tu medicación. Los antidepresivos te levantarán un poco más del suelo y también incluiré algunos estabilizadores del estado de ánimo. ¿Cómo es tu concentración?

Yo: En cierto modo va y viene, todo a la vez.

Psiquiatra: ¿Lloras mucho estos días?

Yo: El lunes pasado cuando fui a buscar mis medicamentos lloré mucho, y lloré ayer, supongo que unas tres veces esta semana.

Psiquiatra: Creo que lo que estás describiendo es un poco diferente de la depresión normal. Existe una especie de TDAH que se manifiesta en

adultos. Los síntomas incluyen sensación de vacío, aburrimiento y disminución de la concentración. También te recetaré algo para eso.

Yo: (Siento que esto describe perfectamente mi estado de ánimo). Sí, gracias.

Psiquiatra: En cualquier caso, disfruta tu viaje y la próxima vez que nos veamos espero que me cuentes más sobre tu hermana mayor y tus padres, de quienes seguimos postergando hablar.

Yo: lo haré.

13

EPÍLOGO: ESTÁ BIEN, AQUELLOS QUE NO ENFRENTAN LA OSCURIDAD NUNCA PODRÁN APRECIAR LA LUZ

Tendía a descartar cualquier cosa positiva que cayera en mis manos. Incluso cuando lograba lograr algo difícil, o cuando usaba un vestido bonito, inmediatamente decidía que mi logro no era gran cosa; el vestido perdería su poder. Nada a mi alcance parecía precioso o hermoso. El El verdadero problema fue cómo este principio comenzó a aplicarse también a las personas. Cuanto más me amaba alguien, más me aburría de él. Tal vez no me aburra: dejaron de brillar ante mis ojos.

El problema es, por supuesto, mi autoestima. Me menosprecio tanto que trato de validarme a través de los ojos de los demás. Pero como esa no es una validación que pueda aceptar, hay un límite. Me doy cuenta de lo satisfactorio que puede ser y me aburro. Por eso busco a otra persona y, en última instancia, creo que agradarle a alguien no puede satisfacerme por sí solo. Estoy devastado si alguien me gusta no le agrado y se siente devastado cuando alguien termina amándome; De cualquier manera, me estoy mirando a mí mismo a través de los ojos de otro. Al final me estoy torturando.

También se reveló que La razón por la que soy cruel con los demás es porque tengo baja autoestima. Como no me amo, no puedo comprender a los que a pesar de todo me aman, y por eso los pongo a prueba. '¿Me amas incluso cuando hago esto? ¿O esto? ¿O esto?' Incluso cuando la otra persona me perdona, soy incapaz de

entender su perdón, y cuando se da por vencido, me torturo y me consuelo con el "hecho" de que nadie podría amarme jamás.

Esa maldita autoestima. No quiero más relaciones retorcidas y estoy cansado de no poder encontrar satisfacción en el presente y de estar obsesionado con el pasado o tener altas expectativas de nuevas relaciones. Pero si esto es por baja autoestima, no sé en qué dirección debo tomar. He llegado a un punto en el que ya no soy capaz de decir la diferencia entre amar a alguien y no amar a alguien. Estoy tan cansada de mí misma por estar perdida en el bosque todo el tiempo sin un plan de acción, por tener tan poca fuerza de voluntad y ser tan indecisa.

Mi psiquiatra me pidió disculpas por no presentarme un método o una respuesta maestra. Pero así como una persona que cae en un pozo oscuro debe hacer un círculo para determinar que está dentro. Bueno, estoy seguro de que mis continuos intentos por ser mejor tomarán forma. en algo parecido a un octágono, o incluso a un dodecaedro, y tal vez algún día a un círculo. Me dijeron que mis errores acumulados crearán un sentido más fuerte de mí mismo, que lo estaba haciendo bien, que era perfectamente capaz de mirar el otro lado de la moneda, pero resulta que la moneda pesa un poco, eso es todo. .

¿Qué deseo? Quiero amar y ser amado. Sin sospechas y con tranquilidad. Eso es todo. No sé amar ni ser amado adecuadamente, y eso es lo que me duele. Después de transcribir mi última sesión, estuve mucho tiempo sin poder escribir un epílogo. Creo que quería mostrar cuánto había mejorado, quería algún tipo de gran final. Pensé que esa era la forma correcta de terminar un libro.

Pero incluso mientras leo mi manuscrito terminado, todavía odio la forma en que entro y salgo de la depresión y la felicidad, y es difícil encontrarle significado. Entré y salí de la clínica de esa manera, y aquí estoy, antes de darme cuenta, años después.

Mirándome más de cerca, hay partes en las que he mejorado. Mi depresión ha disminuido mucho y también mi ansiedad por mis relaciones. Pero otro Los problemas han llenado las grietas, y el culpable que frustró todos los esfuerzos que hice para explorar mis problemas en detalle fue mi autoestima. Porque sigo siendo alguien incapaz de amarse a sí misma.

Pero mientras tenía ese pensamiento, se me ocurrió otro: la luz y la oscuridad son parte de la misma cosa. Felicidad y La infelicidad se alterna a lo largo de la vida, como en un baile. Así que mientras

siga adelante y no dé arriba, seguramente seguiré teniendo momentos de lágrimas y risas.

Por lo tanto, este libro no termina con respuestas sino con un deseo. Quiero amar y ser amado. Quiero encontrar una manera en la que no me haga daño. Quiero vivir una vida en la que diga que las cosas son buenas más que malas. Quiero seguir fallando y descubriendo nuevos y mejores rumbos. Quiero disfrutar las mareas de sentimiento en mí como los ritmos. de vida. Quiero ser el tipo de persona que pueda caminar dentro de la vasta oscuridad y encontrar el único fragmento de luz solar en el que pueda permanecer por mucho tiempo.

Algún dia lo hare.

14

NOTA DEL PSIQUIATRA: DE UN ESTADO INCOMPLETO A OTRO

Todavía recuerdo cuando la autora encendió su dispositivo de grabación. Dijo que tenía problemas para recordar lo que habíamos discutido una vez que llegó a casa y me pidió consentimiento para grabar nuestras sesiones. Lo di sin pensarlo mucho, pero me encontré eligiendo mis palabras con más cuidado, sabiendo que mis palabras como terapeuta estaban siendo registradas. Entonces la autora me dijo que estaba creando un libro a partir de nuestras sesiones de terapia y que me enviaba el manuscrito. Me sentí desnudo y preocupado por lo que pensarían los demás, lo que me hizo reacio a pasar la primera página. Leí el libro sólo cuando se publicó y me sentí aún más avergonzado de lo que esperaba, ya que lamenté algunas de mis decisiones de asesoramiento y deseé haber sido un mejor ayuda al autor.

Por otro lado, lo escrito por la autora en el libro desprendía una energía mucho más vívida que las secas frases que registré en su expediente de paciente. Hallazgo Los datos y la información sobre los términos de este libro (depresión, ansiedad, distimia, etc.) no son demasiado difíciles en la sociedad actual. Pero que un paciente desafíe los prejuicios sociales y revele con tanto detalle todas las experiencias eso la llevó a buscar tratamiento y el difícil proceso del tratamiento en sí; esto tal vez no sea algo que se pueda buscar en Google tan fácilmente como el nombre de un antidepresivo.

Este es un registro de una persona muy común e incompleta que conoce a otra persona muy común e incompleta, la última de las

cuales resulta ser un terapeuta. El terapeuta comete algunos errores y tiene cierto margen de mejora, pero la vida siempre ha sido así, lo que significa que la vida de todos (incluidos nuestros lectores) tiene el potencial de mejorar. A nuestros lectores, que tal vez estén deprimidos por haber experimentado mucha devastación o que vivan el día a día con una ansiedad apenas contenida: espero que escuchen cierta voz diferente y pasada por alto dentro de ustedes. Porque el corazón humano, incluso cuando quiere morir, bastante A menudo también quiere comer algo de tteokbokki al mismo tiempo.

15

POSDATA: REFLEXIONES SOBRE LA VIDA DESPUÉS DE LA TERAPIA

EL VENENO DE LA ALEGRÍA

Mi madre siempre se consideró una persona sin confianza y estúpida. Sus sentencias a menudo contenían autocastigo. "Soy terrible con las direcciones, soy estúpido, no entiendo a otras personas cuando hablan, no tengo confianza, no puedo hacer nada".

No había manera de que no nos pareciéramos a ella hasta cierto punto. Mis hermanas y yo somos claramente más introvertidas que extrovertidas y todos tenemos baja autoestima. Era mucho peor cuando éramos pequeños, y los tres éramos muy fáciles de asustar e intimidar cuando éramos niños. Mi madre siempre señalaba nuestros defectos, sin importar con quién hablara: "Ésta no tiene confianza, tiene eccema".

Naturalmente, mi vergüenza me fue inculcada temprano. A medida que crecía, anhelaba tener confianza y exudar actitud. Ya no quería sentirme intimidada. Cuando le pregunté mi madre: '¿Por qué tengo tan poca confianza?' ella respondió: '¿Qué quieres decir? ¡Para! ¡Tener confianza!' Me burlé de eso. Mamá claramente odiaba cómo nos había transmitido esta parte de sí misma, razón por la cual siempre estaba enojada por nuestros defectos. Ella había querido que tuviéramos talento pero no teníamos ningún talento; ella quería que fuéramos buenos oradores públicos pero no lo fuimos. Ella quería que hiciéramos lo que ella quería hacer, como ser azafata o aprender a bailar jazz. Agradezco que ella no fuera alguien que nos obligara a hacer esas cosas.

En algún momento, la gente que me decía que me animara, que tuviera confianza o que no me intimidara empezó a enojarme mucho. Siempre fui introvertida y violeta, y a menudo me metía en problemas por ello en la escuela o el trabajo. Los proyectos grupales y las reuniones me pusieron la carne de gallina. Tan pronto como empezaba a considerarme experimentado y preparado, me topaba con más obstáculos: gente nueva, trabajo nuevo, temas nuevos y lugares nuevos. Como un juego en el que no importa cuántas paredes rompas, hay otra pared esperándote al otro lado.

Curiosamente, las palabras más consoladoras que jamás había escuchado fueron estos: '¿Por qué intentas ser valiente? ¿Por qué intentas tener confianza? Simplemente sigue adelante y siente lo que sientes. ¡No te animes!'

Si trato de disfrazarme de algo que no soy, al final acabaré atrapado en el acto. Y odio mis poses incómodas, mi pretensión de ser algo que no soy. Y no hay nada más torpe que una persona que no se atreve aparentando ser atrevida (claro, fingir ser atrevido y tratar de ser atrevido son cosas diferentes). Qué terrible consejo para ofrecerle a una persona que no tiene confianza: fingir tener confianza. ¿Qué podría ser más equivocado que decirle a una persona temerosa que no tema? ¿Qué podría ser más patético que una persona débil pretendiendo ser más fuerte de lo que es?

Por eso, cuando tenía que hacer presentaciones en la universidad, siempre Advertí a mi clase. 'Me pongo tan nervioso durante las presentaciones que mi cara se pone roja. Mi apodo durante la escuela secundaria era el Humano Rojo. Si ves que mi cara se pone roja como un tomate, no te alarmes. Los estudiantes se reirían. Y, sorprendentemente, pude terminar la presentación sin que mi cara se pusiera roja.

A veces, cuando alguien me dice 'ánimo' cuando estoy pasando por momento difícil, sólo quiero retorcerles el pescuezo. Solo quédate ahí para tomar mi mano, estar triste o enojado conmigo, o si has pasado por algo similar, cuéntamelo y di que todo pasará con el tiempo. Eso es empatía y comunicación y una especie de consuelo que enriquece las relaciones.

Hoy conoceré al autor del primer libro que encargué. nunca he hecho algo como esto antes, y tengo que explicarles qué tipo de libro quiero que escriban y cómo vamos a hacerlo. Tengo que ser cuidadoso y al mismo tiempo natural, ya que esto es un trabajo entre dos personas. estaré debajo de mi la atenta mirada del jefe.

Normalmente me siento muy intimidado y tengo poca confianza, pero no quiero tener que ocultarlo. No voy a enfatizarlo ni nada pero no voy a empujar Saco el pecho y hablo en voz alta, pretendiendo ser alguien que tampoco soy. Voy a ser lo más honesto posible. Es la primera vez que hago esto, de todos modos no hay manera de hacerlo perfectamente. Tengo que recordarlo y pensar en formas de hacerlo mejor la próxima vez. También tengo que consolarme, decirme que todo está bien; No tengo que 'animarme'.

A veces, esta directiva para animar levantarse y animarse es como un veneno que pudre el alma. Tenga en cuenta que los libros de autoayuda y las colecciones de ensayos más vendidos de los últimos diez años no tratan de azotarse a sí mismo, sino de curación y consuelo. Ser imperfecto está bien y ser incómodo está bien. No hace falta que te animes. Puedo hacerlo bien hoy, o no. Será una experiencia de cualquier manera. Y eso está bien.

VOLVIENDO MI MIRADA

Cuando sea Si mi timidez se desborda, o me siento agobiado por la ansiedad, la tristeza, la irritación o el miedo, pienso: tengo que volver la mirada.

Creo que me he dado cuenta de que esta constante lucha interna nunca me hará sentir mejor conmigo mismo. ¡Y qué agotador es tener sobre mis hombros las motivaciones e intenciones del mundo entero!

Entonces vuelvo la mirada. De la desesperación a la esperanza. Del malestar al confort. De la mayoría a la minoría. Desde las cosas que son útiles pero me oxidan hasta las cosas que son inútiles pero me hacen bella.

Una vez que vuelvo la mirada, veo los aspectos más interesantes de la vida. Y mi mirada guía mi comportamiento. Y mi comportamiento cambia mi vida. Me doy cuenta de que no puedo cambiar todo por mi cuenta; lo que realmente me hace cambiar son la infinidad cosas del universo sobre las que se posa mi mirada. Al girar la mirada, aprendo que los puntos bajos de la vida pueden llenarse con innumerables realizaciones.

EL TRABAJO DE UNA VIDA

Tengo la cabeza llena de buenos escritos que he encontrado, pero es difícil encontrar buena gente. Es porque convertirme en una buena persona (mi ideal de lo que debería ser) es un proceso muy difícil. Aparte de las características uno sucede nacer con él, es difícil cambiar todos los pensamientos y actitudes que se han acumulado a lo largo de los años. Por eso, incluso después de encontrarme con un consejo y darme cuenta de lo bueno que es, no puedo seguirlo durante más de tres días. Las palabras y los comportamientos son muy diferentes, y si bien ocultar palabras es fácil, ocultar el comportamiento que surge del subconsciente es imposible.

La mayoría de la gente Tienen problemas para vivir una vida en la que sus palabras coincidan con sus acciones. No importa cuánto lean y traten de recordar, siempre regresan a sus viejos patrones. Admiro a quienes se dan cuenta de sus errores pasados y demuestran cómo han cambiado a través de su comportamiento.

Quizás por eso nos sentimos incómodos al leer las palabras de quienes siempre *dicen* lo correcto. Porque es muy raro vea a alguien que predica con el ejemplo. Lo tonto es que nos sentimos incómodos incluso si encontramos a alguien que predica con el ejemplo. Nos sentimos más pequeños a su lado, temerosos de que nos vean tal como somos y nos menosprecien. Quizás por eso me siento más cómodo con personas sencillas y sin pretensiones.

Estoy en un estado vago en este momento, lo cual no es bueno. Nací deprimido y patético. No tengo pensamientos profundos ni poderes de percepción. Las únicas cosas en las que soy bueno son el arrepentimiento y la autocrítica, e incluso en estas sólo puedo hacer una pausa, nunca detenerme por completo. Entiendo todo esto con mi cerebro, pero me cuesta más modificar mi comportamiento de manera adecuada. Apoyo el feminismo y clamo contra el racismo, pero me encuentro alejándome de un extranjero que pasa o mi cuerpo reacciona con disgusto ante la visión de una lesbiana que no se maquilla por razones políticas válidas. Mi hipocresía me repugna.

Pero nada surge de regañarme u odiarme por estos sentimientos. Simplemente debo aceptar que tengo margen de mejora y

considerar estos momentos como oportunidades constantes de autorreflexión, de sentir vergüenza y alegría por haber aprendido algo nuevo y seguir avanzando poco a poco. hacia el cambio.

No puedo volverme de repente como la gente que envidio. Eso sería realmente imposible. La única manera de convertirme en una mejor persona es seguir mi camino poco a poco, por más tedioso que pueda ser. Retrasar mi juicio, no forzarme, aceptar los innumerables juicios y emociones que pasan por mí. Criticarme a mí mismo no me convertirá de repente en una persona más inteligente.

Creo Estoy aprendiendo a aceptar la vida tal como es. Aceptar tus cargas y dejarlas a un lado no es una postura ocasional; es algo que necesitas practicar por el resto de tu vida. Para ver lo patético poco de mí como soy, pero también ver que la patética otra persona con la que me estoy relacionando está haciendo lo mejor que puede. En lugar de juzgar despiadadamente a los demás como me juzgo a mí mismo o tratar de obligar a los demás a encajar mis reglas.

Tengo que aceptar que todo el mundo tiene uno o dos defectos y, ante todo, verme a mí mismo como soy. Debo dejar de esperar que sea perfecto. Lo mejor que puedo hacer es aprender o realizar algo nuevo cada día.

LA CUESTIÓN DEL AMOR

Mirando hacia atrás, parece que tomé muchas decisiones basadas en el amor. Hubo momentos en los que me abstenía de calcular las ganancias y pérdidas y simplemente elige lo que mi corazón me dijo. Utilicé mi racionalidad sólo en la escuela y en el trabajo. En esos ámbitos mis primeras consideraciones fueron el orgullo y el dinero, que prioricé sobre mis sueños y mis escritos, porque a veces la vida hace imposible incluso elegir la segunda cosa más importante.

Así es con la gente que amo. Me encanta la luz en sus ojos, su pasión y su coraje. en saltar al amor. Nunca he amado a nadie con la mitad de mi corazón pensando, esto es suficiente para mí. Tan pasiva como soy, comparto mi todo. Quizás soy malo para hacer planes detallados o soy incapaz de imaginar un futuro ordenado debido a estas tendencias.

Conocer a alguien que te conmueve, escribir algo hasta que conmueva el corazón de los demás, escuchar música y ver películas que representen Amor – Quiero estar siempre motivado por el amor. Si la racionalidad pura sigue introduciéndose en los espacios intermedios, perderé el brillo y la comodidad de mi vida; por eso quiero ser una persona emocionalmente brillante, incluso si eso significa empobrecerme en términos de racionalidad. Quiero tomarme de la mano y marchar con aquellos que sienten lo mismo que yo. Es difícil decir si tiene sentido o sensibilidad es el superior de los dos, pero definitivamente tienen texturas diferentes. Y la textura que más disfruto de las dos es definitivamente la de amor y sensibilidad.

LA SOLEDAD ES UN LUGAR MUY ESPECIAL

Hay ojos en las paredes. Y dentro de los teléfonos de extraños, en las mamparas de las oficinas, en el aire que recorre las calles. Una vez que la soledad abre los ojos, comienza a mostrarse el rostro del miedo, e innumerables ojos parpadean en la oscuridad mientras escudriñan mis palabras y expresiones.

Para mí la soledad es mi apartamento de una habitación, debajo de la manta que me queda perfecta, bajo el cielo que me encuentro mirando mientras camino, un sentimiento de alienación que me invade en medio de una fiesta. Está en mi autocrítica, en los momentos en que mis manos se revuelven en mis bolsillos, en el vacío de mi habitación después de haber reproducido mi voz en la grabadora, cuando accidentalmente me encuentro con alguien mirando al vacío en un café, cuando a pesar de mi miedo a la mirada de los demás, descubro que nadie está mirando El primer lugar. ¿Puede toda la soledad que he extraído de estos lugares convertirse en algo especial? Esta es la tarea y el privilegio de todos los artistas.

SUFRIMIENTO Y CONSUELO

Reflexionando sobre En realidad, por amor, trabajo o cualquier otra cosa, a menudo tengo pensamientos como *Ah, me equivoqué en eso, debería haberlo sabido mejor,* y esto me duele y me consuela al mismo tiempo. Me duele pensar que nunca podría volver atrás y corregirlo, y me consuela pensar que no volveré a cometer el mismo error. Si el incidente tiene que ver con el trabajo el consuelo es mayor, pero con el amor es el dolor. eso parece más grande. Porque el momento en que me doy cuenta de que debería hacerlo mejor llega justo cuando la persona con la que debería hacerlo mejor ya no está a mi lado.

De nada sirve aferrarse al caparazón vacío de un amor que ya pasó, intentar recuperar un corazón que nunca volverá o dejar que los arrepentimientos te devoren por dentro. . .

Esos días leía. Porque realmente no hay tortura mayor que el interminable Divagando sobre sentimientos inquebrantables por otra persona. Eso simplemente resulta en ciclos de consumo emocional sin sentido, para mí y para quien esté escuchando. Pero los libros son diferentes. Muchas veces busco libros que sean como medicina, que se ajusten a mi situación y a mis pensamientos, y los leo una y otra vez hasta que las páginas están hechas jirones, subrayándolo todo, y aún así el libro tendrá algo. para darme. Los libros nunca se cansan de mí. Y con el tiempo presentan una solución, en silencio. esperando hasta que esté completamente curado. Esa es una de las cosas más bonitas de los libros.

UNA VIDA SIN MODIFICADORES

Muy pronto la empresa para la que trabajo publicará un nuevo libro de uno de mis escritores favoritos. El editor a cargo programó una sesión de lluvia de ideas con el autor para mediados de febrero y me pidió que asistiera si podía, agregando que sabía que el autor era uno de sus favoritos y animándome, como joven de veintitantos años, a presentar tantas ideas nuevas como fuera posible.

La perspectiva de asistir a la reunión me entusiasmaba, pero oír que me llamaban "joven" hizo que se me hiciera un nudo en el corazón. Estaba nervioso; ¿Cómo iba a presentar ideas nuevas de las que nadie más había oído hablar? "Joven" es una palabra que todavía parece seguirme y hacerme tropezar cuando menos lo sospecho.

Cuando hablé con una amiga mía sobre esto, se preguntó en voz alta por qué la palabra "joven" siempre acompañaba tales directivas. Las buenas ideas procedían todo el tiempo de personas mayores y con más experiencia y, en cualquier caso, ¿tener una variedad de voces en la mesa no garantizaría la mejor variedad de ideas? Tenía razón. Siempre ponemos modificadores delante de nosotros mismos, y yo no soy una excepción a eso. 'Joven' es un modificador que no puedo usar para siempre, pero en lo que me estoy centrando aquí son en las expectativas detrás de esa palabra. Lo mismo ocurre con la escuela a la que fuiste o con lo que estudiaste en la universidad. La expectativa de que todos los estudiantes de escritura creativa escriban oraciones hermosas y todos [coreanos] Los graduados en inglés hablan un inglés perfecto, lo que resulta inhibidor, en todo caso. Crea innecesario presión.

También es por eso que normalmente no revelo lo que estudié en la universidad, si puedo evitarlo. Mi hermana mayor es igual. Habiendo estudiado canto en el Instituto de las Artes de Seúl, se da por sentado si ofrece una buena interpretación, pero se la critica duramente si toca una nota amarga. Vive con el miedo constante de ser juzgada con dureza. Mucha gente debe sentirse así. Es por eso No podemos disfrutar de las cosas que elegimos estudiar porque las amamos. Es por eso que algunos prefieren encontrar la ratonera

más cercana para esconderse antes que aprovechar la oportunidad para desarrollar sus intereses.

Hoy eliminé mi información escolar y laboral en Facebook porque quería borrar los modificadores que seguían a mi nombre. Mostrar mi escuela y mi ocupación me dio breves sentimientos de superioridad, pero también me hizo Me siento inseguro. Odio el hecho de no ser un gran escritor a pesar de mis estudios, de no haber leído todo a pesar de trabajar en una editorial. Estos modificadores nunca pueden explicar la totalidad de una persona. La persona de la que he tenido más celos en el trabajo (es una ilustradora fantástica, una escritora fantástica, tiene una rica vida emocional, es bonita y tiene una personalidad encantadora) se graduó en una universidad provincial. universidad. Y me avergüenza admitir que intenté mitigar mis sentimientos de inferioridad comparando mi CV académico con el de ella. *Oh, ella no fue a una escuela tan prestigiosa como Pensé,* me encontré pensando, aferrándome a un clavo ardiendo para sentirme lo más superior posible.

Incluso cuando soy consciente de estos procesos de pensamiento en mí mismo, todavía siento la mirada de los demás a través de los modificadores que me han conferido. sobre mí, y todavía me encuentro incapaz de escapar de esa mirada. Cuando resultó que una persona de la que estaba celoso había ido a una escuela de nivel inferior, sentí alivio, y una persona en la que no había pensado mucho de repente parecía mucho más inteligente una vez que escuché a qué escuela iban; luego, la autocrítica eso siguió a mi culpa por estos pensamientos estúpidos. Realmente quiero cambiar cómo soy. Y creo que puedo cambiar. Hoy en día, no sé dónde fueron a la escuela mis amigos más cercanos en el trabajo. Tampoco siento que quiera saberlo. No he cambiado del todo, pero va poco a poco. Quiero centrarme en las partes que están cambiando y seguir esperando. Con la esperanza de que llegue el día en que todos podamos sentirnos bien con nosotros mismos, independientemente de los modificadores.

SUEÑO

Tuve un sueño persistente ambientado en el pasado. Mi madre y mi hermana mayor estaban allí. Hubo otros, pero no los recuerdo. Quería tomar una foto de mi madre cuando era joven y levanté mi cámara, pero ella no entró en el encuadre. Porque el pasado es pasado. Porque existimos en un espacio sólo brevemente y luego desaparecemos. Ni siquiera podemos precisar las cosas en una foto, pensé.

Pero nos estábamos divirtiendo. Incluso si no pudiéramos grabarlo o recordarlo después, éramos felices sólo porque estábamos juntos allí. Fue una escena bastante fascinante: mi hermana y yo de niñas, mi madre sin una sola arruga. Mientras escribo esto, el sueño se está desvaneciendo de mi memoria y ya no puedo ver su rostro. Ojalá pudiera ver el rostro joven y radiante de mi madre una vez más. Un sueño triste y hermoso.

ABUELA

La abuela nunca tuvo mucho que decir. Ella Tampoco dije nunca cosas malas de los demás. Cuando le pregunté dónde estaría mi padre como yerno en una escala de 0 a 100, me preguntó qué le daría; Con mucha confianza le di un cero. La abuela seguía sonriendo y evadiendo mi pregunta, lo que me hizo preguntar: 'Si trajera a un hombre como mi padre y te dijera que me casaría con él, ¿me dejarías?' A lo que ella finalmente respondió: '. . . No.' Ella es hilarante.

Mientras estaba con ella, un día tuve que ir al centro por algo y estábamos caminando juntas por las calles de Suncheon. La abuela preguntó de repente: "Debe ser aburrido para ti aquí, debes querer irte todo el tiempo, ¿verdad?". Le aseguré que ese no era el caso; Me quedé brevemente solo porque no estaba seguro de tener la oportunidad de viajar solo otra vez. Aún, Quizás por culpa, seguí insistiendo en que no me iría porque estuviera aburrido. Para ser honesta, no estaba del todo equivocada. Es que cuando hablo con mi abuela, nuestra conversación muchas veces termina en silencio y realmente no hay mucho que hacer donde ella vive. Tampoco quiero estar mirando mi teléfono cuando nunca pueda verla. Quiero hablar con mi abuela y ella me contaba todo tipo de cosas. historias divertidas, pero parece que se le han acabado las historias estos días, pero también es cierto que puede que no tenga otra oportunidad de viajar solo durante mucho tiempo.

De todos modos, seguimos caminando juntos y llegamos a un centro comunitario, que casualmente estaba organizando una especie de festival. Había muchas personas mayores allí. Le di un abrazo a la abuela, le dije: "Que estés bien, abuela", y me dejé caer. ella fuera. Cuando me volví, la vi saludándome, instándome a seguir mi camino. Seguí mirando hacia atrás hasta que ella fue solo un punto en la distancia.

Recordé una conversación que tuvimos el otro día. 'Abuela, ¿cuál fue el momento más feliz para ti?' Y ella respondió que estaba sola todos los días entonces, ¿cómo podría tener un momento feliz?

Luego pregunté tímidamente: '¿Entonces estás feliz de que esté aquí?'

'Absolutamente, Estoy muy complacido.'

—¿Pero no eres feliz? Respondí.

'Estar contento es ser feliz.'

Me duele el corazón cada vez que pienso en ella, y odio que lo haga porque siento lástima, pero he decidido pensar en ello como amor. Y esos sentimientos quizás sean inevitables cuando se trata de amor.

MENTIRAS CLICHÉS Y ESTÚPIDAS

Después del evento de bienvenida de nuestra empresa, me encontré con el director ejecutivo. normalmente tengo miedo de adultos (a pesar de haberme convertido en uno), y de adultos poderosos aún más. Así que puedes imaginar lo aterrador que me resulta el CEO. Me preguntó cuál era mi ambición para este año y, cuando dudé, se preguntó en voz alta si la palabra "ambición" era una palabra demasiado elegante. Por eso dije que mi modesto objetivo del año era tener un cuerpo y una mente sanos. Pensando que necesitaba decir algo sobre el trabajo, Agregué que también me gustaría editar un bestseller. ¿Pero por qué me pareció tan vergonzoso decir eso? Fue tan cliché y estúpido. Tan obvio. Ni siquiera me interesan los bestsellers. Sólo quería salir de la conversación lo más rápido posible y no podría hacerlo si solo hubiera dicho que mi objetivo era publicar buenos libros; él solo me interrogaría sobre lo que yo pensaba que era un buen libro. pero mi respuesta Fue vergonzoso. Realmente desearía poder ser una persona más sincera y honesta. Envidio a quienes pueden responder preguntas con destreza y sin disimulo.

MI TIA

Ayer mi madre fue al hospital para su chequeo habitual. También era el día en que se suponía que la abuela vendría a Seúl. Madre siempre tuvo miedo de los entornos desconocidos, y la idea de que ella y su abuela se perdieran en un El gran hospital me molestó tanto que me tomé medio día fuera de la oficina y los acompañé.

La abuela viene una vez cada tres meses para hacerse un chequeo y adquirir sus medicamentos recetados. No hay un gran hospital donde vive. La abuela solía ir a un hospital en Ansan, luego en el distrito de Yeongdeungpo en Seúl, y ahora va hasta Ilsan, en los suburbios del norte. mi hijo menor Mi tía solía llevar a mi abuela a Ilsan una vez cada tres meses, y luego la responsabilidad pasó a mi tía mayor y luego a mi madre.

Mi tía Goara, que vive cerca de Ilsan, no contesta el teléfono. La madre no sabe por qué y la abuela dijo con tristeza que probablemente era porque no quería tratar con ella. Madre pareció en conflicto ante eso. Me enfurecí; no era como si la abuela fuera ¡Aparecía una vez por semana, solo era una vez cada tres meses!

Pero luego comencé a recordar más cosas sobre tía Goara. Ella era la que leía mucho, la que siempre cuidaba de la abuela, de sus sobrinas y sobrinos, y que ahora se había distanciado de la familia.

La tía Goara había sido especial para mí y también para mis hermanas. Siempre que necesitábamos un coche, ella, en lugar de mi padre, nos llevaba. y decirnos muchas cosas sobre el mundo de una manera que nosotros, como niños, podamos entender. Cada vez que papá golpeaba a mamá, nunca llamábamos llorando a nuestra tía mayor sino a nuestra tía Goara, a pesar de que ambas vivían a la misma distancia de nosotros. Pensando en retrospectiva, la tía Goara era nuestro oasis. Ella nos entendió mejor que nuestra propia madre; ella fue una segunda madre para nosotros.

Estos recuerdos me hicieron pensar cómo las palabras "Esa persona ha cambiado" son completamente inútiles en algunos casos; Finalmente se me ocurrió que esperar que alguien sea siempre de cierta manera o haga consistentemente una determinada cosa puede ser una carga enorme para ellos.

Cuando la vida se convierte en algo que uno simplemente vive, cuando las exigencias de la supervivencia consumen todo nuestro tiempo y esfuerzo, sin dejar fuerzas para otras exigencias, y cuando el tiempo corre y se seca. descomponer o pudrir lo que hemos tenido que descuidar, esperar que alguien siga siendo el mismo es verdaderamente una carga demasiado grande.

La vida de tía Goara fue algo a lo que no le prestamos suficiente atención, algo que dejamos escapar de nuestras propias vidas. Estoy seguro de esto ahora. Cuando perdemos el sentido de esperanza en nuestras propias vidas, también podemos perder muchas piedras de toque en nuestras vidas. no queremos haz cualquier cosa, sé parte de nada, ni *quiero* estar con nadie. Todo nuestro deseo de tener relaciones desaparece y nos aislamos por completo.

Una vez que me di cuenta, esta verdad me pareció evidente y pensé que debería haberlo sabido mejor siendo alguien que estaba más consciente de la vida de tía Goara que la mayoría de las personas. Pero vergonzosamente me había enojado con ella por no estar ahí para su familia por última vez. Intenté ignorar mi vergüenza, pero rápidamente se extendió por mi cuerpo y al día siguiente se convirtió en náuseas físicas, como un castigo.

Rebecca Solnit dijo en *The Faraway Near* que la empatía es un acto de imaginación. Si no planto la semilla en mí mismo, nunca crecerá. Por eso algunas personas nunca parecen entender la vida de los demás. Pero la única manera de crear algo dentro de mí que para empezar no está allí es a través de imaginación. Tienes que aprender a sentir empatía, a imaginar.

Solía tratar la empatía como algo muy difícil y me aislaba de las cosas que no me afectaban emocionalmente. Pero seguramente crear algo en mí que antes no existía y extender solidaridad emocional a otra persona es uno de los ritos de la edad adulta. Estamos tan lejos y, sin embargo, tan cerca de tanta gente.

Aprender Hablar e imaginar las emociones que no entiendo o con las que no empatizo inmediatamente: ese es el cariño que extiendo a los demás, y la única manera de asegurar que lo que hay dentro de nosotros no se seque ni se pudra. Quizás la empatía total sea imposible, pero ciertamente podemos seguir intentándolo. Creo que intentarlo frente a este conocimiento es lo más valioso que podemos hacer.

Y entonces tomé la decisión de buscar a aquellos con quienes pueda llegar a un acuerdo común. Aquellos a quienes siempre he tenido cariño, pero que por una razón u otra, les he dado la espalda en el transcurso de la vida.

MIS PERROS, MI TODO

Boogie tiene tres años. Suji tiene nueve años. Juding tiene quince años. Cuando Juding era pequeño, lo llamaba Rocket Juding. La forma en que saltó fuera del ascensor una vez que se abrieron las puertas fue como si hubiera despegado, fue muy rápido.

Cada vez que abríamos la puerta principal después de un largo día, él caminaba directamente hacia nuestras piernas, golpeándonos las rodillas con sus patas delanteras hasta que lo levantábamos. Él siempre sabía cuando estábamos comiendo algo, saltando hacia nosotros en el momento en que sacábamos una batata o abríamos un paquete de galletas. También cuando llegó el pollo frito, o la carne a la brasa.

Cuando era pequeño, su pequeño corazón latía al compás perfecto, sus ojos brillaban, tenía la nariz húmeda y las plantas de los pies y la barriga todavía estaban rosadas y olían a bebés. Nadie le enseñó a hacerlo, pero siempre iba al baño o al porche. A veces se acercaba a las puertas de la terraza y las golpeaba, pidiéndonos que las abriéramos. Rara vez ladraba. Se puso muy celoso.

Hemos dado por sentado todos estos comportamientos durante años y años, pero últimamente estas peculiaridades han ido desapareciendo y ahora casi han desaparecido. Ya no necesito ponerle una correa porque Juding camina incluso más lento que yo, y está tan sordo que no puede oírme abrir la puerta principal y ya no viene saltando a saludarme. Sólo cuando interrumpo su sueño con un "Estoy en casa", de repente se despierta con un comenzar. No bebe leche y a veces rechaza la carne. y ya no parece importarle lo que come. Los latidos de su corazón suenan irregulares, sus ojos están pálidos y su nariz seca, y el pigmento de sus pies y su barriga se ha ennegrecido. Ya no golpea las puertas de la terraza para pedir orinar. Ha pasado una eternidad desde la última vez que lo oí ladrar. Y duerme tanto que casi tengo miedo. . . Su barba blanqueada pone miedo en mi corazón. Probablemente porque lo niego. El pobrecito ya es un perro viejo.

Ver las travesuras jóvenes de Suji y Boogie me hace pensar en el viejo Juding, lo que me rompe el corazón. Me doy cuenta más que nunca de que el tiempo de Juding en la tierra es mucho más rápido

y fugaz que el mío. Estos son mis pensamientos cuando veo a los dos jóvenes reunirse a mis pies cuando estoy comiendo algo, o veo sus oídos animarse incluso cuando les susurro.

Siento demasiado joven para haber visto la vida y la muerte de un ser vivo. Todos los comienzos y finales me parecen muy pesados. Me preocupo demasiado como para centrarme en la felicidad del momento. Incluso mientras estoy tumbado en el sofá rodeado de mis tres perros, siento que nuestro tiempo es precioso y feliz, y que nuestro futuro es mucho más temeroso y oscuro.

Pienso en la palabra "débil". Soy débil, por eso tengo miedo. y odiar todo lo que es débil. Pero todavía quiero tener estos perros en mi vida más que cualquier otra cosa. Nunca los alejaría de mí.

UNIÓN

Hay días en los que desearía estar entumecido, en los que estoy desesperado por no sentir nada. Quiero ser simple y fría y totalmente sin sentimientos. La empatía tiene una gran presencia en mi vida y puede proyectar una sombra muy larga. Puedo estar viendo una televisión un drama o una película, escuchar una canción o mirar una fotografía, escuchar la historia de alguien o escribir la mía propia, y mi corazón y mi estado de ánimo se hundirán. Como un punctum me atraviesan sin contexto, sensación a la que ya estoy muy acostumbrada y cansada.

Por eso levanté muros y traté de mantenerme a salvo durante tanto tiempo. Pensé que me había construido un refugio, pero solo me había encerrado en una prisión. (por mucho que odio usar esa metáfora). Pensé que sería más feliz pero ese no fue el caso. Quería garantías constantes de que no me había equivocado y me obsesionaba hasta el más mínimo afecto. Seguí preguntándome en voz alta por qué era como era y mi cinismo hacia los demás se profundizó. Quería ser una persona tranquila y racional, pero una vez que me enfrié, mi mundo se congeló. Cada lugar que yo poner el dedo me dolería. Estaba enojado y frustrado.

Es obvio ahora que lo pienso. Cercarme dentro de mí, no conocer a nadie, no compartir con nadie, eso es simplemente hacer un castillo de hielo. Mi atención se centraba en la frialdad de los demás y eso dejó mi vida sin calidez alguna.

Todo tipo de emociones negativas seguían surgiendo en mí, dejándome incapaz de respirar. necesitaba encontrar una manera para dejarlos salir.

Fue entonces cuando busqué terapia por primera vez. Inmediatamente pude sentir que compartir, algo que no tenía ningún problema en hacer cuando era más joven, ya se había vuelto mucho más difícil, pero una vez que comenzamos a hablar, pude sentir que todo fluía fuera de mí. Pensé que solo necesitaba una persona con quien compartir cosas, pero estaba equivocado.

A partir de ese momento, compartí a menudo mis pensamientos y sentimientos con familiares, amigos, compañeros e incluso desconocidos, escuchando a su vez sus historias y llenándome de

aires nuevos. No de una manera falsamente amigable sino de una manera sincera, de todo corazón. Sentí como si estuviera equilibrando parte de la timidez y la autocompasión en mis sentimientos.

Al final, una mejor manera de vivir es vivir entre otros, algo que sentí cuando me fui de vacaciones con mi familia, la primera en mucho tiempo. Unión significa altruismo, y el altruismo es lo que nos salva del egoísmo. Porque comienza conmigo y termina con todos. Otros seguramente se sentirán conmovidos por el hecho de que usted quiera estar con ellos, que quiera comprenderlos, que no pueda vivir sin ellos. Estar juntos, malinterpretarnos, compartir unos con otros, alejarnos cada vez más de unos a otros, todas estas cosas nos ayudan a vivir nuestro presente momento. Me pregunto si esta es nuestra manera de consolarnos a través de la oscuridad que es nuestro mundo.

UNA ÉPOCA MUY OSCURA

Siempre estoy en guerra. Yo contra decenas o cientos. Es imposible contar más que eso, después de cierto punto. Cuanto más crecen tus enemigos, más agotado te quedas y pierdes la moral. O tal vez nunca tuviste mucha moral en primer lugar. No puedes ganar y ni siquiera puedes pensar en ganar. La vida es tan desordenada como una bolsa cuyo dueño nunca la limpia. No tienes idea de cuándo podrías meter la mano y sacar un trozo de basura vieja, y tienes miedo de que alguien revise tu bolso algún día. Quizás su 'equipaje' también sea como un bolso viejo. Lo tiras de cualquier manera, sin importar lo desgastado que se ponga. o dónde aterriza, y nadie se da cuenta. No puedes permitirte un bolso nuevo, así que lo sostienes con cuidado y esmero para que no se vean las partes ásperas. Me he estado burlando de mi propia metáfora del bolso hace un momento, pero tampoco creo que esté demasiado lejos.

Cuando estoy escribiendo en el autobús y alguien se para frente a mí, dejo de escribir. Sus ojos parecen estar mirando directamente a la pantalla de mi teléfono. Me temo que Estarán leyendo mis pensamientos, esos pensamientos que pueden ser tan oscuros como las partes más privadas de mi diario. Considero mi personaje público como la cubierta de lo que hay debajo, una membrana a través de la cual la luz no puede filtrarse. Los pensamientos internos que no logran atravesar la membrana se pudren dentro de mí. Por eso mis pensamientos nunca están limpios, y es difícil encontrar un buen pensamiento en mi podredumbre interior. Al igual que el agua turbia filtrada a través de una malla todavía sale marrón, los pensamientos que he refinado y refinado de nuevo están cargados de oscuridad. Intento ocultar esto mediante palabras decorativas y metáforas. Todo este refinamiento y decoración puede parecer bueno, pero es un envoltorio vacío.

Amo la inocencia de las personas brillantes y honestas y adoro los escritos de los pensadores positivos, pero temo que nunca podré hacerlo. encontrarme entre ellos. Me cuesta aceptar mi propia oscuridad y lanzarme a la luz. Anhelo ser valorado por los demás, ser amado incondicionalmente por los demás, pero finjo desinterés por los demás a pesar de mi interés sustancial en ellos. Mi

falsificación crea más falsificaciones, y eso crea aún más falsificaciones, hasta el punto en que no puedo decir si estoy fingiendo o no, si Estos son mis sentimientos y pensamientos reales o los empaquetados. Mi mente quiere estar completamente en calma mientras que mi corazón no lo es, un estado de cosas que me desequilibra, me perturba y se nota en mi rostro. Mi cara retorcida crea comportamientos retorcidos. Intento introducir lo "correcto" en mi retorcido cuerpo y mente para corregirlo, pero termino con una pila de yo de Jenga que pronto se derrumba.

A pesar de saber que nunca podré alcanzar la libertad perfecta, sigo avanzando con dificultad por este camino. El final del camino se borra. Intento crear un camino donde hay No hay camino, pero por mucho que camine por ese terreno accidentado, se niega a convertirse en un camino. Los dedos de mis pies siguen pateando contra las rocas.

FICCIÓN

El único talento real que tengo es menospreciar a los demás. Como una lámpara en la noche oscura, puedo ver los ojos de otras personas. Mis debilidades eran muy claras y solía disfrutar señalándolas y atacándolas. Si alguien me preguntara por qué fue así, realmente no podría responder; Supongo que simplemente no me conocía muy bien. Y como no me conocía muy bien, no podía soportar a otros que parecían tener plena confianza en quiénes eran, eso me dejaba sin aliento y con náuseas. Verlos desconcertados o derrumbarse me consolaría. Qué vida tan lamentable solía tener.

ENTERRADO Y MANTENIDO ENTERRADO

Le doy más importancia a la actitud que al carácter. En realidad, creo que esa actitud contiene carácter. Esa honestidad, que es una actitud, se nota en las cosas más pequeñas y en los momentos más insignificantes. Tiendo a mirar de cerca los ojos, los gestos, el habla y los movimientos de una persona para tratar de discernir. a ellos.

Cuando amo a alguien, tengo muchas preguntas para hacerle, pero estas preguntas no siempre se formulan con palabras. A veces se expresan en gestos. La barbilla apoyada en una mano mientras miran hacia mí, los ojos concentrados en mi boca, los movimientos de cabeza, el tono y el matiz de sus respuestas mientras puntúan mi historia. Les abro mi corazón y respondo las preguntas que me hacen. Cada palabra se convierte una pregunta, y cada palabra se convierte en una respuesta. Esto es lo que se siente al tener a alguien a quien puedes revelarle todo, incluso cuando no te lo piden.

Por otro lado, existen muchas preguntas que simplemente nos tragamos y nunca hacemos. Creo que la gente es tímida, quizás no todos y no todo el tiempo, pero definitivamente hay muchos momentos en los que se nos cierra la garganta o nos preocupamos. lo que otras personas pensarán de nosotros, y por eso no preguntamos. Mis amigos me llaman la Reina de la Curiosidad con todas mis preguntas, pero incluso esas preguntas son el resultado de haber escogido entre un montón mucho mayor. Incluso cuando tantos de Las preguntas que se hacen en el mundo son tan invasivas, pesadas, privadas, tontas y obvias.

Por eso me gusta la gente que saca respuestas de mí sin siquiera haciendo una pregunta, o que parecen responder mis preguntas incluso antes de que las haga. Esta conexión me produce el más cálido de los sentimientos.

Pero me siento un poco desamparado. ¿Dónde van a parar las preguntas que nos hemos tragado? ¿Se dispersan en algún lugar o se hunden profundamente dentro de nosotros? ¿Se manifiestan en comportamientos o hábitos extraños? ¿Y ese silencio no

obstaculizaría el establecimiento de conexiones profundamente sentidas con los demás? Eso es lo que más temo.

ROMANTICISMO Y CINISMO

A menudo juzgamos el todo por un solo momento. Una persona puede ser muy estudiosa e intelectual, pero si está navegando por su cuenta de Instagram frente a mí, podría considerarla superficial. Por eso siento que gustarle a alguien a primera vista o el concepto de destino es una autorracionalización romántica. es todo sólo sincronización. Un momento en el que yo parezco especial y tú pareces especial, sólo una coincidencia. Pero estas hermosas coincidencias también son responsables de la mayoría de las relaciones de nuestra vida. Por eso también no hay necesidad de ser cínico con respecto a ellos.

En cualquier caso, tiendo a ir y venir entre el romanticismo y el cinismo. Cruzando esas barreras entre el frío y el calor, me olvido de los tibios aburrimiento de la vida; Ese estado tibio es lo que más temo. Incapaz de volver a sentir calor o frío, estar entumecido en un estado de temperatura ambiente. En ese estado, no estamos nada mejor que muertos.

UNA NOTA SOBRE EL AUTOR

Nacido en 1990, Baek Sehee estudió escritura creativa en la universidad antes de trabajar durante cinco años en una editorial. Durante diez años recibió tratamiento psiquiátrico por distimia (depresión leve persistente), que se convirtió en el tema de sus ensayos, y luego *Quiero morir pero Quiero comer Tteokbokki* , libros uno y dos. Su comida favorita es el tteokbokki y vive con su perro rescatado Jaram.

UNA NOTA SOBRE EL TRADUCTOR

Anton Hur fue seleccionado para el Premio Internacional Booker 2022 por sus traducciones de *Cursed Bunny de Bora Chung y Love in the Big City de* Sang Young Park . También le gusta el tteokbokki.

PUBLICACIÓN BLOOMSBURY
Bloomsbury Publishing Plc
50 Bedford Square, Londres, WC1B 3DP, Reino Unido
29 Earlsfort Terrace, Dublín 2, Irlanda

BLOOMSBURY, BLOOMSBURY PUBLISHING y el logotipo de Diana son marcas comerciales de Bloomsbury Publishing Plc.

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 Quiero morir pero *quiero comer Tteokbokki*
Por Baek Sehee

Copyright © Baek Sehee 2018

Reservados todos los derechos.
Edición original coreana publicada por Editorial HEUN. Derechos de traducción al inglés concertados con Bloomsbury Publishing Plc a través de BC Agency.

Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 2022.
Esta edición electrónica se publicó por primera vez en 2022.
Traducción al inglés © Anton Hur 2022
Ilustración © Manshen Lo

Baek Sehee ha hecho valer su derecho en virtud de la Ley de derechos de autor, diseños y patentes de 1988 a ser identificada como autora de este trabajo.

Todos los derechos reservado. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluidas fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso previo por escrito de los editores.

Un registro de catálogo de este libro está disponible en la Biblioteca Británica.

ISBN: HB: 978-1-5266-5086-3; TPB: 978-1-5266-5645-2
Libro electrónico: 978-1-5266-4808-2; PDF electrónico: 978-1-5266-4805-1

Para obtener más información sobre nuestros autores y libros, visite www.bloomsbury.com y suscríbase a nuestros boletines informativos.